

第8号

発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2025年12月発行

和食のよさについて知ろう

「和食」は、日本人が豊かな自然や春夏秋冬の季節感を大切にし、育んできた伝統的な食文化です。「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されている、世界に誇る日本の文化です。

学校給食では和食のよさを知ることができます、「だしを味わう日」と「まごわやさしい献立」を毎月実施しています。



だしを味わう日

「だし」は和食の基本です。だしとは、かつおぶしや煮干しなどに含まれる、うま味成分を水に引き出したものをいいます。うま味があることで塩分を控えることができます。

学校給食では、かつおぶし、煮干し、昆布、干しいたけなどからだしをとり、だしのうま味を感じられるような和食献立を実施しています。



- ◆かつおぶし・煮干し…イノシン酸
- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸

まごわやさしい献立

「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために取り入れたい、和食によく使われる食材の頭文字を合わせたものです。「まごわやさしい」食材を意識して食べると、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維など、不足しがちな栄養素を摂取することができるため、栄養のバランスがよい食事になります。

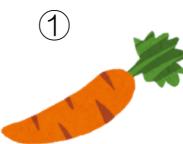


食べ物クイズ に挑戦！

今月は
やさいクイズ！

普段食べているのは、やさい
のどの部分なのかな。

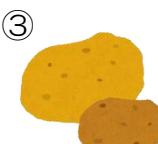
イラストと食べ物の名前、食
べている部分（花のつぼみ・葉・
茎・根）を線でつないでみよう！



①



②



③



④

こまつな

花のつぼみ

じゃがいも

葉

にんじん

茎

ブロッコリー

根

左列の花・葉・茎・根の花←④ 花・葉・茎・根←③ 葉・茎・根←② 葉・茎・根←① 葉・茎・根

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。