



やっぱい!!

# 食ぱわー



## 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る、「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  
やさしいクイズ!

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

じゃがいも

にんじん

ブロッコリー

花のつぼみ

葉

茎

根

花のつぼみ① - こまつな② - じゃがいも③ - にんじん④ - ブロッコリー⑤

※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。