



やっぱい!!

食べわー



第7号

発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2024年11月発行

和食のよさを知ろう

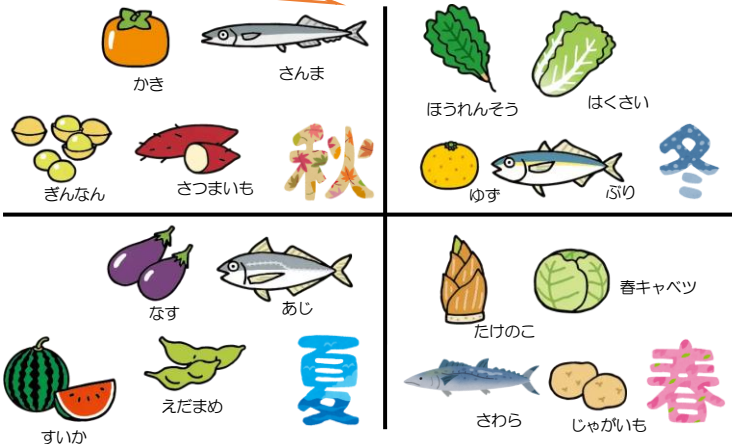
和食はユネスコ無形文化遺産に登録されている、世界に誇る日本の文化です。日々の食事を通して、和食のよさについて考えてみましょう。

豊富な食材を生かす「和食」

日本には四季があり、南北に長く広がった地形のため、豊富な種類の食材があります。また、その食材を生かす調理法や調理道具があるのも和食の魅力のひとつです。

さらに、地域によって特色ある食材や料理があるのも和食の特徴です。例えば、愛知県には豆みそを使った「煮みそ」という郷土料理があります。

季節ごとに、豊かな自然を生かした旬の食材があります。



理想の栄養バランス「和食」

和食は、ごはんと汁物を基本として、主菜、副菜などのおかずを組み合わせた栄養バランスに優れた食事です。ごはん、汁物、主菜、副菜などを組み合わせて食べることで、いろいろな食材から栄養素を摂取することができます。

また、うまみの強い「だし」を使うことで、油脂の使用を少なくすることができ、日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

副菜

主に、野菜、きのこ類、豆類、いも類、海そう類を使用したおかずのことを言います。

主菜

主に肉、魚、大豆・大豆製品、卵を使用したおかずのことを言います。



たべものクイズに挑戦!



今月は、「魚の漢字」クイズ!

今回の魚は、愛知を代表する「愛知の四季の魚」です!

どの魚かな?①~④の魚と名前と漢字を線でつないでみよう!

① 春の魚

② 夏の魚

③ 秋の魚

④ 冬の魚

トラフグ

ウナギ

コウナゴ

スズキ

鰻

小女子

鱸

虎河豚

鰻 ← 鱸 ← 小女子 ← 虎河豚 ← スズキ ← コウナゴ ← ウナギ ← トラフグ

出典：愛知県農林水産部水産課「あいちの四季の魚」

※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!! 食べわー」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。