

はびきの食育だより

次世代を担う子どもたちを育てる

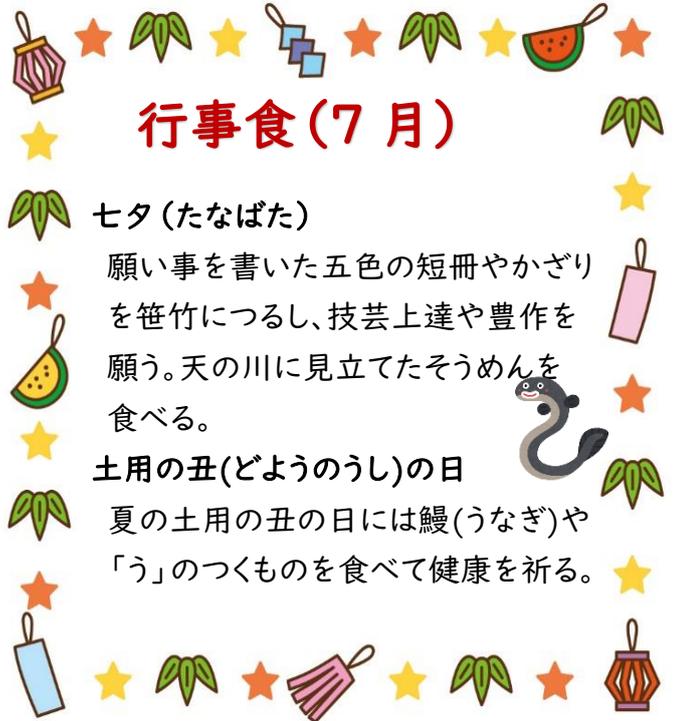
日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ方、作法など、様々な要素が含まれています。

日本の誇(ほこ)れる食文化をまもり、その魅力を子どもたちに伝えるために、今私たちは何ができるでしょうか?

親子で日本食への理解を深める!

郷土料理や行事食、一汁三菜(いちじゅうさんさい)を基本とする食生活など、日本の食文化を子どもたちに伝えていきましょう。

まず手はじめに、食事の最初と最後に「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしっかりと。



行事食(7月)

七夕(たなばた)
願い事を書いた五色の短冊やかざりを笹竹につるし、技芸上達や豊作を願う。天の川に見立てたそうめんを食べる。

土用の丑(どようのうし)の日
夏の土用の丑の日には鰻(うなぎ)や「う」のつくものを食べて健康を祈る。

和食の基本をおさえよう

栄養バランスがよく健康的～和食の基本「一汁三菜」～

※「11 和食文化を伝えよう」は食育ピクトグラムです



★和食の基本は「一汁三菜」

お米をたいた「ごはん」、だしを味噌などで味つけた具入りの「汁」、焼き魚や煮物などの「菜(おかず)」、ぬか漬けなどの「漬物」の組み合わせです。

ごはんはどんなおかずとも相性がよく、汁やおかずで様々な栄養をバランスよく取れます。和食はだしのうま味を活かして料理すると、カロリーや塩分が控えめでおいしくヘルシーに食べられます。



★和食クイズ!

①汁物の1つにはみそ汁がありますが、みそは何からできているでしょう?

- A. 野菜 B. 大豆 C. 魚

②和食において重要な5つの調味料は「さ(砂糖)・し(塩)・す(酢)・せ(しょうゆ)・そ」です。

さて、「そ」はなんでしょう?

- A. ソース B. そうめんつゆ C. みそ