



いにほんしょく

11月24日は「和食の日」

いろいろなだし



伝えよう、和食文化を。

あじ

わ

しょく

ひ

だしで味わう和食の日

「和食」って聞いたことあるかな？
和食は「ごはん」をちゅうしんに「しるもの」や
「おかず」を組み合わせたものだよ。
「だし」をつかう「おかず」や「おみそしる」は
ごはんをおいしくするんだ。
だしのヒミツをしらべてみよう！

だしを
しらろう！



だしって なんだろう？

「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」がおゆのなかにとけだしている
「しる」のことだよ。「だし」をつかうと「おみそしる」や「にもの」がおいしくなるんだ。

いろいろなだし

こんぶ

「こんぶ」は、うみのな
かにはえている「か
いそう」です。かわか
してつかいます。



かつおぶし

「かつおぶし」は、さかな
の「かつお」をにて、火と
けむりでかわかし、ほし
てかたくしたものです。



にぼし

「にぼし」は、ちいさ
な「いわし」などの
さかなをにて、かわ
かしたものです。



「だし」はいろんな「わしょく」につかわれています。おうちのしょくじに
どんな「だし」がつかわれているか、さがしてみましょう。



これはおはしの
よくないマナーだよ

さぐりばし

「さぐりばし」は、たべもの
をおはしで
さがす



たてばし

「たてばし」は、ごはんに
おはしを
さす



たたきばし

「たたきばし」は、おはしで
しょつきを
たたく



はしわたし

「はしわたし」は、ふたりで
おなじ
たべものを
つかむ



11月24日は「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。



栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



和食を日々の食生活に活かすと

動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。



減塩につながる

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

和食レシピをホームページに掲載しております

きのこの炊き込みごはん



けんちん汁



詳しくは

和食会議 おいしいレシピ



食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問1

おしょうがつにたべることのおおいおもちは、なにからできているでしょう

- A. こむぎこ B. おこめ
C. さとう D. だいこん

問2

あきにとれるおいしくてえいようのあるものは、どれでしょう

- A. とまと B. はくさい
C. きゃべつ D. さつまいも

問3

おいしいだしがとれるうみのなかのかいそうは、なんでしょう

- A. こんぶ B. しいたけ
C. えび D. いわし

問4

たべるまえにはなんというでしょう

- A. ごちそうさまでした
B. こんにちは
C. いただきます
D. ただいま

問5

きゅうすは、なににつかうでしょう

- A. ごはんをよそう
B. おみそしるをいれる
C. おちゃをいれる
D. みずをいれる

問6

たべるときによくないことは、どれでしょう

- A. しせよくたべる
B. たべるまえにてをあらう
C. たべるまえにあいさつする
D. ひじをついてたべる