

和食について知ろう

「和食」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されたんだよ。
世界でもすごいとされている、和食の良さを紹介するよ！



「和食」のココがすごい！

多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす

日本には海、山、川と豊かな自然があるため、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かすような調理方法があります。



健康的な食生活を 支える栄養バランス

和食の基本である一汁三菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。
また、だしのうま味によって、油や塩分のとりすぎを抑えることができます。



自然の美しさや 季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にそえたり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫があります。



伝統的な行事との関わり

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもので、家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで、絆を深めてきました。



和食の基本「だし」



「だし」は、和食のおいしさのポイントとなります。昆布やかつおぶしからとっただしにはうま味成分があり、脂質や炭水化物を含まず、カロリーがほぼゼロです。和食が健康的であると言われる理由は、「だし」にあります。

クイズコーナー ～10月号より～

＜第1問＞☆☆☆ かんたん

まだ食べられるのに 捨てられてしまう 食べ物のことを何と言うでしょう？

- ①食品ダスト ②食品アウト ③食品ロス ④食品カス



＜第2問＞☆☆☆ ふつう

日本では、1人あたり1日にどれくらいの食べ物が、まだ食べられるのに捨てられているでしょう？

- ① バケツ1杯分 ② おにぎり1こ分 ③ スプーン1杯分

＜第3問＞★★★★ むずかしい

まだ食べられるのに 捨てられてしまう 食べ物を減らすために、できることはどれでしょう？

- ①多めに買わず、必要な分だけ買う。
②野菜の皮を、厚くむく。
③冷蔵庫に残っている食材もあるが、新しく買った食材から使う。
④スーパーの棚の奥のほうの、できるだけ期限が長いものを買う。
⑤期限表示を理解し、賞味期限が少しすぎても、食べられそうなら食べる。

答えは
2つあるよ！



きみは、全問正解できたかな？？わからなかった部分は、10月号を見て、復習しよう！答えは、下を見てね♪

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。

「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。

※ホームページトップへはこちら➡



給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL 0795-22-6041
FAX 0795-27-8155
TEL(栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。

⑨・①<留8第>

②<留乙第>

③<留1第> 左記のとおり