

11月 スクールランチ

色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋も一段と深まり、新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがよりいっそうおいしさを増します。今月は季節の移り変わりがある日本ならではの食文化「和食」についてのお話です。

世界に誇れる和食文化

◆◆◆

◆◆◆

◆◆◆

◆◆◆

みなさんは、普段よく和食を食べていますか？ 実は、11月24日は「和食の日」です。日本の「和食」は、世界に誇れる素晴らしい文化として、2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。「無形」というのは、建物などのように目に見える形では残らない、という意味です。そのため、私たちが毎日おいしく食べて、次の世代へと伝えていくことがとても大切です。では、和食にはどのような素晴らしいポイントがあるのでしょうか。

◆ 1 新鮮な食材があり、食材の味を大切にする

日本には、海や山、畑などからとれる、新鮮でおいしい食べものがたくさんあります。素材そのものの味を生かしながら、おいしく料理をします。

◀ 調べてみよう 🔍 ▶

日本以外に、海に囲まれて山もある国はどれくらいあるでしょう。

◇ 2 体にやさしく、栄養のバランスが良い

ごはん、汁物、そしてお肉やお魚、野菜などのおかずを組み合わせた「一汁三菜」が基本です。栄養のバランスがよくて、とても健康的です。

◀ 調べてみよう 🔍 ▶

1980年ごろの食事と現代の食事、どのように変化していったのでしょうか。

◇ 3 自然の美しさや季節の移ろいをあらわす

お皿にお花や葉っぱをかざったり、その季節にしかとれない「旬」の食べものを使ったりして、日本の美しい四季を表現します。

◀ 想像してみよう 🗨️ ▶

涼しげなガラスの器に入った、アツアツのおでん…
違和感を覚えません？
使用する食器も四季を表しています。

◆ 4 行事と深くつながっている

お正月のおせち料理のように、季節のイベントや行事と深くむすびついています。11月の行事には、七五三があります。

◀ 聞いてみよう 🗣️ ▶

お雑煮は地域によって、様々です。
お友だちの家のお雑煮は、どんなお雑煮か聞いてみましょう。

つないで！根菜クイズ

◆◆◆

◆◆◆

◆◆◆

◆◆◆

四季のある日本には、数多くの野菜が出回り、昔から親しまれてきました。その中でも、和食に欠かせない存在の「根菜」は、土の中でたっぷりと栄養を蓄え、身体を温めてくれる野菜です。そんな根菜の「名前」「イラスト」「特徴」を線で結んでみましょう。

れんこん

◇

◇

◆

◆

ビタミン C やカリウム、食物繊維が豊富に含まれ、胃腸の働きを助けます。シャキシャキとした食感のものや、ねっとりとした食感のものがあります。

かぶ

◇

◇

◆

◆

血糖値の上昇を抑えるぬめりがあり、コレステロール値を下げる効果があります。カリウムも多く含んでいます。

さといも

◇

◇

◆

◆

ビタミン C やカリウム、カルシウム、鉄が含まれ、生活習慣病の予防に効果的です。煮たり、お漬物にしたり、様々な調理方法があります。

みなさん毎日しっかりと噛んで食べていますか？子どもの頃からよく噛んで食べていると、顎が成長し、歯並びが良くなったり、肥満を防いでくれたりします。
硬いものを食べる、一口20回以上は噛むことなど意識しましょう。

◆◆ クイズの答え ◆◆

