

いただきます



和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？



和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり



おたよりや献立表はHPでも
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



今月の食育コラム

山椒(さんしょう)

山椒は、山野に自生しており、古くから料理に使われています。柔らかい若芽は「木の芽」とも呼ばれ、吸い物等に使われます。また、未熟な青い果実は「青山椒」、熟した果実は「実山椒」と呼ばれ、佃煮等に使われます。

ピリリとした辛さと独特の香りが特徴です。この辛みは、サンショオールという成分で、食欲増進の効果がります。

みなさんが一番目にするのは、うなぎのかば焼きにふりかける「粉山椒」ではないでしょうか。土用の丑の日の時期は暑さで胃腸の機能が低下している頃ですが、山椒をふりかけることで脂っこいうなぎを食べる時に消化を促進してくれるはたらきがあります。

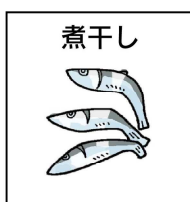


年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

和食の基本「だし」



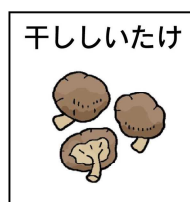
こんぶ



煮干し



かつおぶし



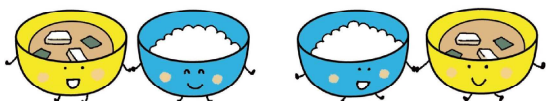
干しいたけ

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



酢(す) (さしすせそ)