

# 「だしであじわう和食の日」



伝えよう、和食文化を。

11月24日は「和食の日」です。にほんには、むかしからうけつがれてきた「和食(わしょく)」というしゅるいのたべものがあります。おこめをたいた「ごはん」、「おみそしる」や「おすいもの」などの「汁(しる)」、「やきもの」や「にもの」などの「おかず」、それに「おつけもの」をあわせたものが「和食(わしょく)」のきほんです。



## 「だし」ってな〜に!



## いろいろな「だし」

みなさん、「だし」とはなにかしていますか? 「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」がとけだした「しる」のことです。おいしい「おみそしる」や「にもの」には、この「だし」がつかわれています。

### こんぶ

「こんぶ」とは、うみにはえている「かいそう」です。かわかしたものをにて「だし」をとります。



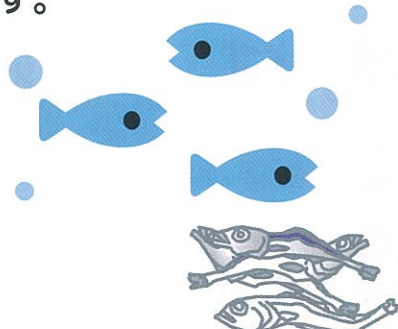
### かつおぶし

「かつおぶし」とは、おさかなの「かつお」をにて、火でかわかし、ほしてかたくしたものです。うすくけずって「だし」をとります。



### にぼし

「にぼし」とは、ちいさな「いわし」など、こざかなをにて、かんそうさせたものです。



きょうみなさんがたべたしるものなどは、うえにかかっている「だし」をつかってつくりました。どの「だし」をつかったか、わかりましたか? 「だし」はほかにも、いろいろなわしょくにつかわれています。おうちのかたといっしょに、「だし」をつかったわしょくをつくってみましょう。

# 子どもに伝えたい 和食文化!

保護者の方へ

## 11月24日は「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組合せにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます
- 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性油脂の少ない食事を実現します
- 「だし」のうま味によって満足感が得られ、適塩につながります

子どもと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております



「だし」の取り方



湯葉のきのこあんかけ



年越しそば

和食文化国民会議

検索



<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>

### 和食クイズ

## Q U I Z



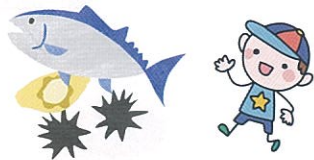
みんなまで

「和食」クイズに挑戦しよう!



問題 1 次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか?

- A ウニ
- B ホヤ
- C マグロ
- D カキ



問題 2 昆布は日本のどこで主に採れるでしょうか?

- A 東京湾
- B 日本中どこでも
- C ほとんど北海道だけ

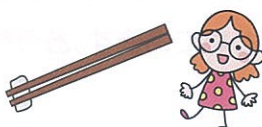


問題 3 味には基本五味といって、5つの味があります。甘味、塩味、苦味、酸味、あと1つは何でしょうか?

- A 辛味
- B うま味
- C 渋味
- D 雑味

問題 4 箸のマナーに反する行為を「嫌い箸」と言います。いったん取りかけてから他の料理に箸を動かすことを何と言いますか?

- A 洗い箸
- B たたき箸
- C くわえ箸
- D 移り箸



問題 5 しょうゆは大豆、食塩、あと2つの原料で作ります。関係ない原料はどれでしょうか?

- A 小麦
- B 米
- C 微生物



問題 6 次の4つの食材のうち、昔から日本のだしを作る時にあまり使われていなかったのは次のどれでしょうか?

- A 干し貝柱
- B 昆布
- C かつおぶし
- D 煮干し

※「和食」クイズの正解 ①-D ②-C ③-B ④-D ⑤-B ⑥-A