

# だしで味わう和食の日

11月24日は「和食の日」



## ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

**多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす**

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

**健康的な食生活を営む**

和食は栄養のバランスをとりにやすく、だしのうま味により、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさ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しらったり、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をしています。

**年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する**

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。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ました。

## いろいろなだし

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかに干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)など美味しい「だし」になります。



**煮干し**  
イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。

**昆布**  
乾燥させた昆布を使います。

**鰹節**  
鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。



**詳しくは、「和食のいろは・豆知識！」**  
ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単に分かる動画コンテンツを見てみよう！

和食会議 ユネスコ動画



## 和食とSDGs ~「地産地消」は多くの目標に貢献できる~

「地産地消」: 地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費する



- 販売期間が長くなる
- 食品廃棄の削減
- 地元の資源保護につながる
- 魚の獲り過ぎを抑える
- 長い距離を運ぶ必要がなくなる
- 温室効果ガスの削減
- 地元の資源保護につながる
- 輸出のための農地作りによる森林伐採を抑える



**詳しくは、「和食」とSDGs**  
「和食」から持続可能な社会への貢献を考える！  
“できることから、やってみよう”

和食会議 SDGs



保護者の方へ

# 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、糖質を含まずエネルギ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。



## 和食を日々の食生活に活かすと



### 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。



### 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。



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」クイズに みんなで挑戦しよう!

## 和食クイズ

1

おせち料理に入っていないものはどれでしょう？

- A 数の子 B 桜餅
- C 黒豆 D かまぼこ

2

「うま味」を発見した国はどこでしょう？

- A 中国 B フランス
- C 日本 D イタリア

3

昆布にふくまれる「うま味」となる成分はなんでしょう？

- A グルタミン酸 B コレステロール
- C 食物繊維 D イノシン酸

4

ご飯を中心とした、基本となる食事のカタチをなんと言うでしょう？

- A 腹八分目 B 一汁三菜
- C 懐石料理 D 大盛定食

5

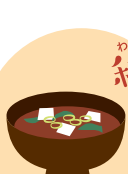
ある食材が年間で一番多く収穫できて、おいしく食べられる時期をなんと呼ぶでしょう？

- A 大量生産 B ハウス野菜
- C 養殖 D 旬

6

日本のお米の自給率は、どれくらいでしょう？

- A 約 55% B 約 75%
- C 約 95% D 100%



和食レシピも  
ホームページに  
掲載しております



肉じゃが



具だくさんの鶏汁

詳しくは

和食会議 だし味

