

和食～食べて学ぼう日本の食事

和食って、なんだろう？

和食(りょうり)のれい



和食(りょうり)とは、日本でむかしから食べられてきた食べもの(りょうり)や食べ方のこと。
たとえばごはんを中心に、魚や野菜などのおかず、しるもの、つけものなどの組み合わせは、きほんの形のひとつだ。

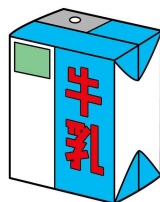


ごはん、いろいろなおかずや、汁もの、漬けものなどを組み合わせることで、栄養のバランスがとれた食事になります。

今日の給食は、
和食のこんだて です。

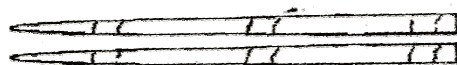
さわらのごまフライ

からしあえ



ごはん

みそしる



和食にかかせない食べもの ① 米(ごはん)

- 米(ごはん)は、和食にかかせない「主食」となる食べものです。
- ごはんを中心に、魚や肉、野菜などのおかず汁もの、漬けものなどを組み合わせるのが「和食のきほん」です。
- ごはんとおかずと一緒に食べることで、食感や味の幅が広がって、よりおいしく食べることができます。

今年度の給食では、「和食」について、いろいろ学んでいきましょう！

いっしょに
「和食」のことをしらべよう！

ニャーししょう

和食店の店長さん、
和食のたつ人。



はい、楽しみます！

ウニャたん

ししょうの店でしゅうぎょう中の
りょうり人。

ワンポイント「和食」クイズ

次の料理は、いつ食べるものかな？

①「おせち料理」 ②「かしわもち」

令和3年度国産農産物消費拡大事業のうち「和食」と地域食文化継承推進委託事業(和食文化継承の人材育成等事業)
【発行】農林水産省 【協力】文部科学省

クイズのこたえ ①正月(1月)、②こどもの日(5月)

和食～食べて学ぼう日本の食事



知ってる？

和食って、なんだろう？

いろいろな食べもの(りょうり)があるけど、日本には和食(りょうり)があるんだよ！

和食(りょうり)のれい



そば



すし



てんぷら

学校のきゅう食や、
おうちで見たことある？
食べたことある？

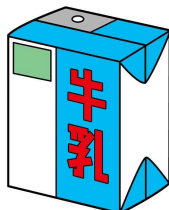


和食(りょうり)とは、日本でむかしから、食べられてきた

食べものや食べかたのことです。どんな和食を知っているかな？

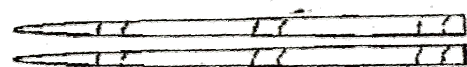
きょうのきゅうしょくは、
^{わ しょく}
和食のこんだて です。

さわらのごまフライ
からしあえ



ごはん

みそしる



^{わ しょく} 和食にかかせない食べもの ① 米(ごはん)

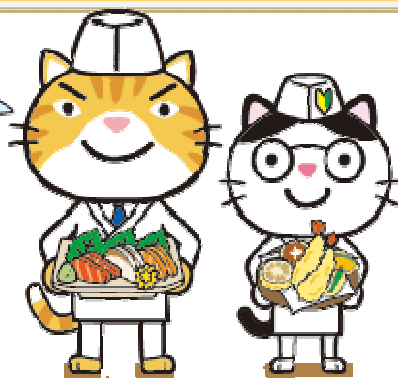
- ^{こめ}米(ごはん)は、^{わ しょく}和食にかかせない食べものです。
- ^{こめ}米(ごはん)に、^{さかな}魚や^{にく}肉、^や野さいなどのおかずや^{しる}汁もの、^つ漬けものなどを^く組み^あ合わせるのが、^{わ しょく}『和食のきほん』です。

ことは、^{わ しょく}「和食」について、いっしょにいろいろ^{まな}学ぼう！

いっしょに
^{わ しょく}「和食」のことをしらべよう！

ニャーししょう

^{わ しょく}和食店の店長さん。
^{わ しょく}和食のたつ人。



はい、^{たの}楽しみです！

ウニヤたん

^{わ しょく}ししょうの店では^{きょう}きょう中の
^{にや}りようり人。

^{わ しょく} ワンポイント「和食」クイズ

つぎのりようりは、^{わ しょく}「和食」かな？

①「うどん」 ②「らーめん」

令和3年度国産農産物消費拡大事業のうち「和食」と地域食文化継承推進委託事業(和食文化継承の人材育成等事業)
【発行】農林水産省 【協力】文部科学省

クイズのこたえ ①○、②×