



しょくいく 食育だより

ひがしこくぶんそうふうがくえん
東国分爽風学園
いちかわしりつそやしょうがっこう
市川市立曾谷小学校

市川市では、「出汁を感じられるメニューや郷土料理を通じて、味覚を育てる」ことを目的に、月に1回「和食の日」を設けました。そこで、6月13日(金)を、「県民の日献立×和食の日献立」を提供いたします。千葉県を含む関東地方では、かつお節、さば節、昆布を使って「出汁」をとることが多く、味は、そば文化が根強く、強めの味付けの「出汁」であることが特徴です。6月13日(金)の給食では、さば節と昆布を使って「出汁」をとり「千葉の豚汁」を作ります。和食の基本は「出汁」で、この「出汁」でその料理の味が決まるといつても過言ではありません。みんなで、「出汁」を通じてもっと和食について理解を深めましょう！

世界に誇れる和食文化

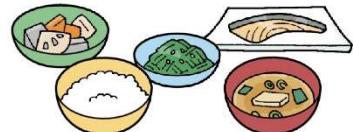
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



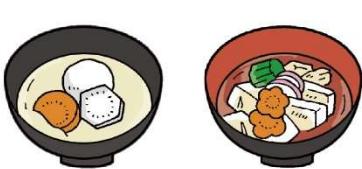
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



和食の基本「だし」

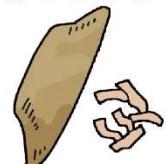
こんぶ



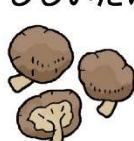
にぼ
煮干し



かつおぶし



ほ
干ししいたけ

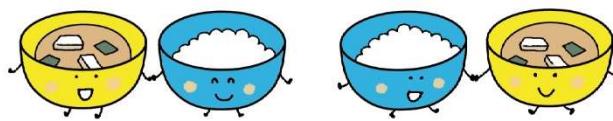


日本のだしは、お吸いものやみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配せんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

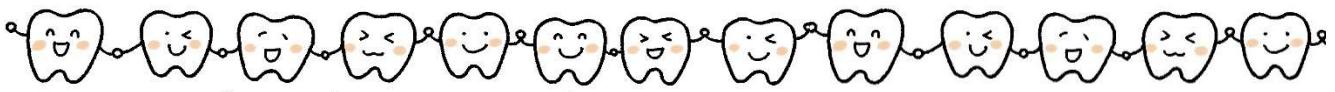


2 調味料を加える順番の「さしそせそ」の「せ」は何？



(左) (右) (左) (右)

(右) (左) (左) (右)



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



かみかみクイズ

スタート

どのおやつが好き？

- ① ショートケーキ
- ② クッキー
- ③ セんべい

よくかむと頭がよくなるって本当？

- ① うそ
- ② 本当

お豆は好き？

- ① はい
- ② いいえ

かみかみ

いつもの食事で、ひとくち30回以上かんでいる？

- ① はい
- ② いいえ



かたい食べものばかりだった
弥生時代（遠い昔）の
卑弥呼という女王は、1回の
食事で何回かんでいたと思う？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

自分の食べ方は人と比べてどう思う？

- ① おそい
- ② ふつう
- ③ 早食い

かわいい顔

よくかむと口の中に出てくるツバ（だ液）にはどんな働きがあると思う？

- ① 食べものがよくまるる
- ② のどがかわく



どっちのメニューが食べたい？

- ① 野菜ゴロゴロカレー
- ② やわらかお肉シチュー

かたい食べものがあつたら、どうする？

- ① がんばって食べる
- ② 残す

かわいい顔

おめでとう！★★★

あなたはかみかみ博士レベルです！
これからもかむことを意識して食べものを味わって食べていきましょう。

あともう少し！★★

あなたはふつうレベルです。
いつもあまり考えないで食べているかも
しませんが、よくかんで食べるといい
ことがいっぱいあることを知って、かむ
ことを意識する努力をしましょう。

残念！★

あなたの歯やあごはあまり
使われていないようです。よくかんで食べる
と、頭もしげきされて、歯もじょうぶになります。
虫歯にもなりにくくなります。かたい食べもの、がんばって食べるようしましょう。