



食育だより

令和 7 年 度
第 8 号
京都府立舞鶴支援学校

冷気が一段と深まり、冬の訪れを感じる季節になりました。2 学期も残すところ約 1 か月となりました。感染症も流行っているので栄養のある食事をしっかり食べて、しっかり休んで元気に過ごしましょう。

11 月 24 日は「和食の日」です！

11 月 24 日は「和食の日」です。語呂合わせで「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く=(いい日本食)」となることからこの日に定められています。和食は、日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれた食文化です。2013 年 12 月にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

< 和食の特徴 >

① 新鮮な食材や食材の良さを生かした調理方法



日本は、南北に長い地形で「海・山・里」というように自然が豊かです。それぞれの地域に様々な食材があり、それらを生かす調理方法や調理道具が発達してきました。

② 栄養バランスの良い健康的な食事



ごはんを中心に汁物、おかずの付く日本の食事スタイルは、栄養バランスが良いです。また、汁物やおかずも塩分や油の少ないものが多く、健康的です。

③ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ



料理に季節の花や葉を盛り付けたり、季節に合った器を使用したりして季節感を出して楽しめます。

④ 年中行事との関わりが深い



日本の食文化は、お正月などの行事と関わって育まれてきました。また、行事食をみんなで食べることで家族や地域の絆も深まります。

24 日(月)は祝日なので、給食では 21 日(金)に和食の献立を実施します。献立は、「ごはん・牛乳・さばのみそ煮・ほうれん草のお浸し・すまし汁」です。改めて和食の良さを感じられる機会になればと思います。裏面には、和食クイズを載せていますので、ぜひ御家庭でも話題にしてください！



和食クイズに挑戦しよう



全部で6問あります。どれだけ知っているかな？ 全部答えて「和食マスター」になろう！

〈第1問〉

昆布はどちらでしょう？

A.



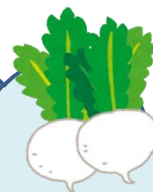
B.



〈第2問〉

京都の伝統野菜である聖護院かぶらの旬はどの季節でしょう？

A.春 B.夏 C.秋 D.冬



〈第3問〉

みその原材料はなにでしょう？

A.野菜 B.大豆 C.魚



〈第4問〉

次の4つのうち昔から日本のだしをとるのに使われてこなかったのはどれでしょう？

A.肉 B.昆布 C.かつお節 D.煮干し



〈第5問〉

お正月料理と言えば、おせち料理ですが、次のうちおせち料理に関係のないものはどれでしょう？

A.黒豆 B.数の子 C.栗きんとん D.柏餅



〈第6問〉

和食において重要な調味料「さ：砂糖、し：塩、す：酢、せ：しょうゆ、そ：〇〇」
“そ”に入る調味料は何でしょう？

A.ソース B.しそ C.みそ

和食クイズは、農林水産省 HP 「君も和食王になろう 和食 BOOK」内の和食クイズを抜粋しています。この他にもたくさんの和食クイズが載っているので、見てみてください。

1. A 2. D 3. B 4. A 5. D 6. C