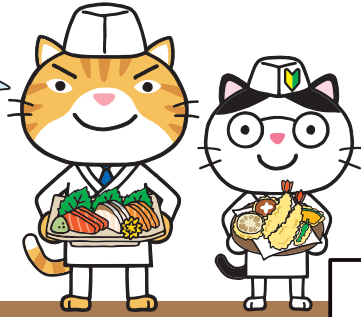


わたしたちと「和食」

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、楽しみです!

ウニャたん

ししょうの店でしゅぎょう中のりょうり人。

ねん
年

くみ
組

た 食べものしらべ

わたしたちは、いろいろなものを食べています。ふだん食べているものについて考えてみましょう。

- 1 すきな食べもの(りょうり)は何かな。
- 2 なぜそれを食べているのかな。また、どんなところがすきなのかな。話し合ってみよう。
- 3 すきな食べもの(りょうり)のざいりょうは、どこでとれるのかな。しらべてみよう。

うみ
海



はたけ
畑



やま
山



■わたしたちが食べものを手に入れるためには、食べものがとれる場所をまもっていくことが大切です。



知ってる?

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!

わしよく 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?



きせつと食べもの

日本はたてに長く、海、山、里と、自ぜんが広がります。また、春、夏、秋、冬のきせつがあります。そのため、きせつによってとれる食べものがかわります。

たくさんとれて、味もよいとされるきせつを「しゅん」といいます。「しゅん」の食べものには、ほかのきせつとくらべて、えいようそが多くふくまれるものもたくさんあります。

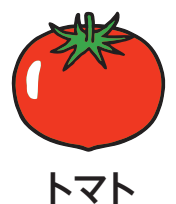
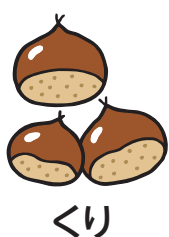
<p>はる 春</p>	<p>キャベツ</p>	<p>かつお</p>	<p>なす</p>	<p>あじ</p>	<p>なつ 夏</p>
	<p>たけのこ</p>	<p>じゃがいも</p>	<p>すいか</p>	<p>えだまめ</p>	
<p>ふゆ 冬</p>	<p>ほうれんそう</p>	<p>はくさい</p>	<p>かき</p>	<p>ぎんなん</p>	<p>あき 秋</p>
	<p>みかん</p>	<p>ぶり</p>	<p>さつまいも</p>	<p>さんま</p>	

かんがえよう!

つぎの食べものは、どのきせつが「しゅん」でしょうか。
 に書きましょう。

和食(りょうり)には、「しゅん」の食べものがよくつかわれるよ。

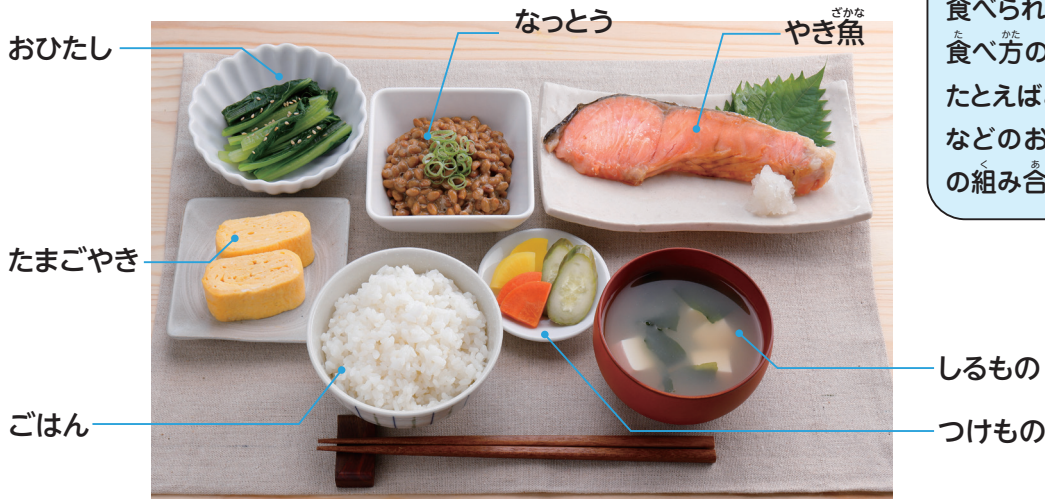
だからおいしいのか。



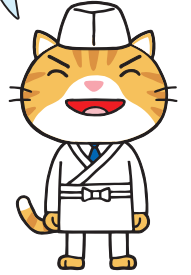
--	--	--	--

「和食」を楽しもう

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。



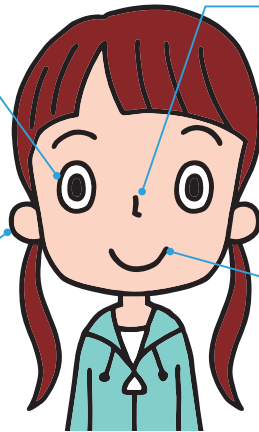
和食にはたくさんのしゅるいがあります。和食には、食べる楽しみのほかに、見る楽しさ、かおる楽しさなどもあります。

① 見て楽しむ

日本はたてに長く、さまざまな食べものがとれます。和食は、さまざまなざいりょうを組み合わせ、うつわやもりつけのくふうも考えてつくられており、見て楽しめます。

② 音を楽しむ

かみごたえのある食べものは、食べるときにでるパリパリ、カリカリという音も楽しめます。



③ かおりを楽しむ

貝やきのこ、魚などをりょうりすると、さまざまなかおりを楽しめます。

④ 味わって楽しむ

しょうゆ、みそなどをつかい、味わいや風味を大切にします。かたさやしたざわり、おんどなども味わいのひとつです。

さまざまに楽しめる和食

りょうりの組み合わせや色どり ① 味わい ④



④ にももの
あまからい
あじ
味わい

③ ごはん
よいかおり

③ やき魚
こうばしい
かおり

② つけもの
パリパリと
いう音

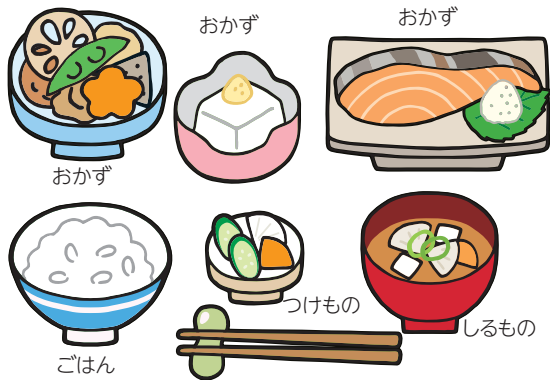
③ みそしる
みそのよい
かおり

ほかには何が
たの
楽しめそう
かな。



「和食」のきまり

和食には、いろいろなきまりがあります。りょうりを食べやすくすることや、つくった人たちへのかんしゃをあらわすくふうです。



うつわのならべ方

ごはんとするもの、おかずなどは、左のようにならべます。手にもつうつわは、手前や左におくほうが食べやすいなど、食べる人のことを考えています。

ちほう 地方によって、ちがうならべ方をすることもあつるよ。

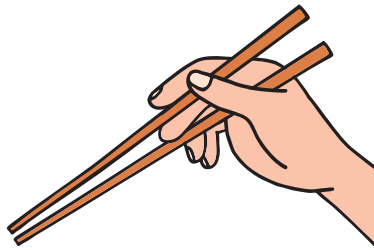


はしとおわんのもち方

★はしをどのようにつかっていますか。

はしのもち方

1. 上のはしは、親ゆび、人さしゆび、中ゆびの3本のゆびでかるくもちます。
2. 親ゆびは、人さしゆびのつめのよこあたりになるようにいしぎしてみましよう。
3. はし頭は1cmくらい、手からはみ出ているのがよいじょうたいです。
4. 下のはしは親ゆびと人さしゆびの間にはさんでこてしています。
5. くすりゆびの、つめのよこに当たるようにいしぎしてみましよう。
6. 上がわのはしだけをうごかすようにしましよう。
7. はし先は、きちんとそろえてつかいましよう。



★おわんをどのようにもっていますか。

おわんのもち方

親ゆびをふちにかけて、ほかのゆびでそこをささえてもちます。



やってはいけないはしのつかい方

はしをつかうときに気をつけたいことがあります。

ねぶりばし

はしの先をなめる。



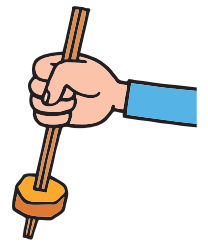
まよいばし

どれを食べようかまよって、はしをあちこちうごかす。



さしばし

食べものにはしをさして食べる。



かんしゃの気もちをわすれずに

「いただきます」、「ごちそうさま」には、食べものをつくった人や、りょうりをつくった人、食べもののいのちへのかんしゃの気もちがこめられています。



このマークを知ってる?

エスディー・ジーズ

SDGsのマークです。

地球や世界をよくする目標をあらわしています。

食べものをのこさず食べること、きせつごとの食べものを食べることなどが、地球を大切に、世界をよくしていくことにつながるよ。

