



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。  
菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。  
①しっかり加熱 ②できたらすぐ食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けて  
バランスの良いお食事で健康管理・食中毒に注意しましょう。

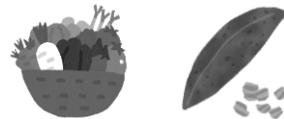
## 和食とは？

平成25年にユネスコの人類無形文化遺産に登録されました。  
「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた  
「食」に関する「習わし」と位置づけています。

## 『伝統的な日本人の食文化』はどのようなものか

- 1、四季・日本の特徴
- 2、新鮮な食材・だしとうま味

はるなつ  
あきふゆ



- 3、食器、調理法（五法）
- 4、年中行事



## 和食のいいところ

- 1、食の基礎を作り「味覚」を育む  
→幼児期は感覚が発達し味覚も敏感になるため五感・五味を育む
- 2、元気な腸を作る  
→発酵食品や食物繊維をたくさん使用
- 3、栄養バランスに優れている  
→一汁三菜に基づいてバランスの良い食事になる
- 4、気軽・経済的に作れる  
→地域で採れる新鮮食材等が手に入りやすい

## 和食で大切となる出汁について

和食を作るのにとっても大切となる出汁が効いていると、素材の味が活かされ、薄味でも美味しく味わえます。ご家庭でもお子様とだしをとり味わってみてください。

昆布



上品で控えめなうま味。素材の味を大切にする鍋等に

煮干し



コクのあるうま味の強いだし。味噌汁・煮物にぴったり

鰹節



・花かつお

香りの良いうま味の効いた上品なだし。素材の味を生かしたい和え物

・かつお厚削り

うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味付け向き

切り取り線

しゅん やさい  
<旬の野菜>

ぱぷりか

あすぱらがす

きれい いろぬり  
綺麗に色塗りをして、  
にち ちょうりのせんせいに  
日までに調理の先生に  
わた  
渡したらいいことがあるよ！

めろん

くらす  
なまえ

切り取り線