

わ しょく
【和食】

しょうがつ
お正月のごちそう りょうり
おせち料理



わ しょく
どれが「和食」でしょうかクイズ！！

1



2



3



4



むかし ち え くふう にほんりょうり わしょく
③ 昔からの「知恵と工夫」が詰まった日本料理「和食」
いちじゅうさんさい
一汁三菜

わしよく ちえ くふう
和食の「知恵と工夫」

しぜん ざいりよう
1 自然の材料



けんこうてき りようり
2 健康的な料理



きせつ うつく
3 季節・美しさ



しぜん めぐ かんしゃ
4 自然の恵みに感謝



けんこう わしよく
【健康になる! 和食】

- ◇ 栄養のバランスがよい (一汁三菜)。
- ◇ 脂肪 (あぶら) が少ない。
- ◇ 塩が少ない。→ 「だし」のうまみで「減塩」できる。

【参考】 農水省 HP 和食国民会議チラシ ほか

【クイズの説明】 ①アメリカ料理 ②中華料理 ③和食 ④イタリア料理