

スクールランチ

12月

日本の食文化を伝えよう

日本の食文化は、季節や風土にとっても合った食文化だと言われています。12月から1月は、たくさん行事があるので、おいしく食べながら学びましょう。

★ 日本の食文化を知ろう ★

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。

★ 米を中心とした食事



主食である米を中心に、魚・大豆製品・海そう類・野菜類を組み合わせています。

★ ごはんとみそ汁の関係



ごはんにみそ汁は、昔からの知恵です。豆腐やわかめ、野菜などを入れたみそ汁は、ごはんを食べやすくするとともに、いろいろな栄養素を補ってくれます。

★ 旬の食べ物を活かした食事

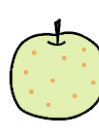
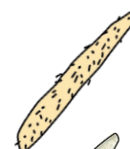
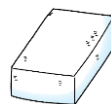


冬にできる野菜は、寒さに負けない強い体をつくるはたらきをします。

12月もこの時期にできる野菜等をたくさん使います。

冬にできる野菜やたくさん出回る食べもの

★ 郷土食（地域に伝わる食べ物や特産品など）



わたしたちが、毎日食べている食べものには、その地域に伝わるものが多いです。

鳥取県や日本の郷土食を学びましょう。

鳥取県の有名な郷土食や食べもの