



中学校給食の  
栄養士より

# けんしょく 健食ニュース

平成28年度  
第3号



11月24日は、  
「和食の日」

## 「和食」を楽しむ基本の「五」

11月24日は、11（いい）、24（にほんしょく）にかけて、「和食の日」です。

和食には、基本の「五味」「五色」「五法」があります。「五味」は五つの味を、「五色」は五つの色を、「五法」は五つの調理法をそれぞれ意味しています。これらの基本の「五」を意識して食べることで、より和食を楽しむことができます。昔から大切にされてきた和食の文化を、みなさんも味わいながら、感じてみてください。



## 旬の食材紹介 九条ねぎ

11月5日の「すき焼き」に使っています。

京都市南部の九条付近の豊かな土壌で、品質のよいねぎがとれたことから、「九条ねぎ」と呼ばれています。寒くなると糖分が粘液として葉の内部に蓄えられ、甘さが増して、よりおいしくなります。のどや鼻の粘膜を強くする働きがあるβカロテンが多く含まれており、風邪の予防にも役立ちます。



## 食育クイズ

和食では、食事の作法も大切に受け継がれてきました。正しい食器の並べ方はどれでしょうか。



① 魚は右利きの場合、左手で持ち、右手で食べるので、手前の左側に置きます。汁物も手前に取り、食卓の右側に置きます。