

11月 食育だより



11月24日は「和食の日」です。日本の食についてのクイズに挑戦!

農林水産省「君も和食王になろう」より掲載! マメ知識で雑学力に差をつけよう!

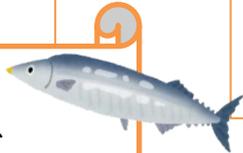
秋刀魚の旬はどの季節?

A. 春 B. 夏 C. 秋 D. 冬

C. 秋

秋刀魚(サンマ)は脂ののりが良く、秋の味覚の代表格。

鮮度のいいサンマの見分け方として「口先がほんのり黄色いこと」が挙げられる。



江戸時代から東京で栽培が続く、収穫量全国トップクラスの野菜はどれ?

A. 小松菜 B. かぶ C. ねぎ D. ほうれん草

A. 小松菜

江戸時代、徳川八代将軍の吉宗が「小松川」の地名をとって「小松菜」と名付けたとされている。カルシウムは野菜のなかでもトップクラスで鉄分も豊富。

カツオ節の重さは、生のカツオの何分の1?

A. 2分の1 B. 3分の1 C. 6分の1

C. 6分の1

半年かけて乾燥させるため、水分はほとんどなくなり軽くなる。水分が無いので長期保存が可能。

和食の5つの調味料「さ、し、す、せ、そ」「そ」は何を指す?

A. ソース B. しそ C. みそ

C. みそ

しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書いたため、「せ」がしょうゆの頭の文字になる。「みそ」は味噌と書き、噌(そ)だけでもみそを意味した。

お正月の料理と言えば「おせち料理」。ですが、おせち料理と関係のない物は次のどれでしょう?

A. 黒豆 B. 数の子 C. 栗きんとん D. かしわもち

D. かしわもち

かしわもちは五月五日の「端午の節句」にちなんで食べ物。なお、黒豆はマメに過ごせるように、数の子はたくさん卵から代々栄えるように、栗きんとんは黄金色をしているのでお金がたまるように。新しい年への願いが込められています。



江戸時代から伝わるとされる、岐阜県の郷土菓子はどれ?

A. いきなりだご B. 栗きんとん C. 鬼まんじゅう D. ずんだもち

B. 栗きんとん

栗きんとんは、栗をゆで裏ごししたものに、砂糖を加え練り、茶巾で軽く絞った郷土菓子。いきなりだごは熊本県、鬼まんじゅうは愛知県、ずんだもちが宮城県の郷土菓子。



農林水産省 - 和食文化教材の提供 -
「君も和食王になろう 和食 book」より引用

旬の野菜～白菜～

白菜の旬は11～2月の間です。95%が水分で、みずみずしさとクセのないあじわいが特徴です。

白菜は葉に栄養が集まっています。肌をきれいにするビタミン C や、カルシウムの吸収を助けるビタミン K が多く含まれています。白菜にある黒い点はポリフェノール(色素)、問題なく食べられます。



葉が
つま
った
もの
を
選
ぼう
!

煮込みに最適!
レッツ鍋パ!