

もっと知りたい和食のこと

<ワークシート②>

☆ 「和食」の写真を見て、気付いたことを書こう！

☆ 「和食」の基本型は・・・()

() のよいところ

☆ A（塩水）とB（出汁）を飲み比べて、気付いたことを書こう！

↓

「和食」のおいしさの秘密は・・・()

() のよいところ

☆ 「和食」の美しさの秘訣は・・・()
気付いたことをまとめてみよう

() の効果

【「和食」の学習の感想】

もっと知りたい和食のこと

<ワークシート②：記入例>

☆ 「和食」の写真を見て、気が付いたことを書こう！

- ・健康によさそう
少しずつさまざまな食材が使われている 油っぽくない 魚が多い ご飯とみそ汁がついている
- ・見た目がよい
食材の色が生きている 盛り付けの器が美しい 葉や花が飾ってある 切り方が工夫されている
- ・季節や行事に合わせている
旬の食材を使っている 季節感がある お祝いの食事

☆ 「和食」の基本型は・・・(一汁三菜)

- (一汁三菜) のよいところ
- ・おかずが3品あり、栄養バランスがよい
 - ・山海の幸など、その土地の旬の食材を使っているため栄養価が高い

☆ A (塩水) と B (出汁) を飲み比べて、気が付いたことを書こう！

- ・「旨み」を感じる
- ・塩水より塩味を濃く感じる
- ・香りがよい

↓

「和食」のおいしさの秘密は・・・(出汁)

- (出汁) のよいところ
- ・旨みや香りが食材の味を引き立てる
 - ・塩分を摂る量を少なくできるので、健康によい。
 - ・調味料が少ないため、食材の色が映える

☆ 「和食」の美しさの秘訣は・・・(盛り付け)

気が付いたことをまとめてみよう

つまもの	器	飾り切り
<ul style="list-style-type: none">・つまものがあると美しい・赤い紅葉は秋、緑は夏を感じる・食材の色が引き立つ・その季節の植物を使うことで季節感を出すことができる・愛知県でつまものを生産している・家の庭にある植物を利用できる	<ul style="list-style-type: none">・ガラスの器は涼しさを感じる・木の器はぬくもりがある・器で季節を表現でき。・器が食材の形になっていて、目で楽しむことができる・器を豪華にすると、お祝いに使える	<ul style="list-style-type: none">・少ない材料でも、切り方を工夫することで豪華に見える・食べやすい・少しずつ味わうことができる・見た目でも楽しむことができる

(盛り付け) の効果

- ・盛り付けの工夫により、季節感や行事、日本の美しさを感じる
- ・手間をかけて、もてなしていることが伝わる
- ・食事を楽しむことができる
- ・盛りつける器によって料理の雰囲気に変化する

【「和食」の学習の感想】

- ・「和食」にはさまざまな工夫がしてあり、おもてなしの心がつまっている
- ・「和食」は健康によいので、これからは1日2食は和食を食べたい
- ・「和食」は日本の食文化なので、これからもっと大切にしていきたい