

CONTENTS

- しまねの食自慢…………… 2
- 〈食べよう朝食〉
「脳力」アップは朝食から！…………… 3
- 〈栄養のバランス〉
栄養のバランスについて考えよう！…………… 5
- 〈スポーツと食事〉
最高のパフォーマンスは食事から！…………… 7
- 〈成長と栄養〉
健康的な食生活について考えよう！…………… 9
- あなたにとって「楽しい食事風景」は？

和食は、栄養バランスのよい食事として、世界から注目を集めているにや。みんなで世界に誇れる和食を受けついでいこうにや！

知ろう！ 食べよう！ 伝えよう！

わしよく 和食

一汁三菜スタイル

副菜 1~2品
野菜、きのこ、いも、海藻などを中心としたおかずです。主に体の調子を整えるもとになる栄養素（ビタミン、無機質、食物繊維）が含まれています。

主菜 1品
魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインになるおかずです。主に体をつくるもとになる栄養素（たんぱく質）が含まれています。

汁物
「昆布」や「かつおぶし」「煮干し」などで出汁をとり、「みそ」や「塩」「しょうゆ」などで味付けした具の入った汁です。具を工夫することで、足りない栄養素を補うこともできます。

主食
ご飯は、和食に欠かせません！主に頭や体を動かすエネルギーのもとになります。

***食べ物のおいしさを生かす和食**
日本は南北に長く、海や山からたくさんの新鮮な食べ物がとれます。和食は、食べ物の本来のおいしさや特徴を生かし、「煮る」「焼く」「蒸す」「ゆでる」「揚げる」「和える」などの調理法を使い分けて作られます。

***自然の美しさを楽しむ和食**
日本は、四季がはっきりしていて、自然の美しさや四季を「切り方」や「飾り付け」などで表現する心を大切にしています。また、季節に合った器を使うことでも季節感を楽しめます。

***行事で味わう和食**
大みそかには「年越しそば」、お正月には「雑煮」「おせち料理」など、日本では食事と年中行事が深く関わり、いっしょに受けつがれています。

※本膳料理(日本料理の原型)では、ご飯・汁物・香の物に三菜(刺身・焼き物・煮物)を加えたものを「一汁三菜」と言います。

しまねの食自慢

島根県の特産品の名前がいくつわかりますか？

①
〇〇〇
(ひらがな)
ヤマト〇〇〇の
漁獲量は全国1位。
(H27調べ)

②
西条〇
(漢字)
栽培面積は日本一。
(H26調べ)

③
す〇〇〇
(ひらがな)
「ビタミン菜」と「ブロッコリー」
を交配して作った島根県の
オリジナル野菜。

④
板〇〇〇
(ひらがな)
出雲地方では「めのは」とも
呼ばれる海藻を乾燥加工した
山陰地方の特産品。

⑤
イ〇〇キ
全国に先駆けて
養殖に成功。

島根の食材や
郷土料理の作り方を
調べてみるにや！

しまねのおいしい食GUIDE

⑥
黒田〇〇
(ひらがな)
松江市黒田地区で
江戸時代から栽培が
続く伝統野菜。

⑦
ベニ〇〇〇〇〇〇
漁獲量は全国でも
1位、2位を争う。

⑧
どん〇〇〇〇3魚
(ひらがな)
浜田沖で獲れたもので、
一定の基準を満たした
「ノドグロ(アカムツ)」「カレイ」
「マアジ」のこと。

⑨
かぶ
(漢字)
松江市周辺で古く
から栽培されている
伝統野菜。

⑩
出雲〇〇
(ひらがな)
実を皮ごとひいたそば粉で作る
「出雲〇〇」は、色が黒く香りの
よさとコシの強さが特徴。

⑪
び
西日本有数の産地。
島根県では薬味のほか、
葉や茎などを「しょうゆ
漬け」に使用する。

⑫
十六島のり
(ふりがな)
奈良・平安時代には
最高級品として朝廷へ
献納された岩のり。

⑬
ゴ
シソ科の植物。
種子からとる油は
人気が高い。

このほかにも、島根県には全国に誇れるおいしい食べものがたくさんあります。まずは、島根に住んでいる私たちが島根のおいしい食べものをたくさん味わいましょう。