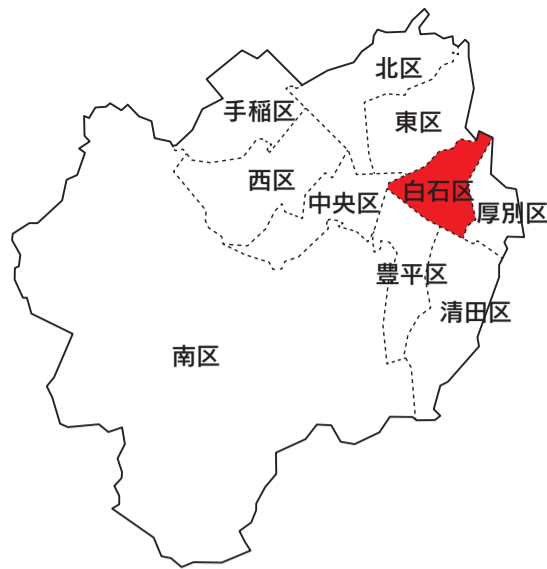


# 白石区



白石区マスコットキャラクター：しろっぴー

## 和食の日～白いご飯をおいしく食べよう～

### 和食のよさを知り、味わう

白石区の小中学校では、年に数回「和食の日」を設けています。給食を通して和食のよさを知り、興味関心をもってもらえるような資料を配付しています。資料の内容は、「和食に欠かせない調味料（しょう油、味噌）」や「和食の調理方法」、「お米の栄養」などです。子どもたちは、和食について様々なことを知り、給食で味わうことを通して学びを深めます。

**和食の日**

『和食』とは、日本人の伝統的な食文化のことをいいます。今年度は、日本人の食生活を支えてきた調味料について紹介します。

しょう油は、和食の味付けに欠かせない、昔から使われてきた調味料です。

しょう油ができるまで

しょう油の種類

種類	こいくちしょう油	うすくちしょう油	白しょう油
特ちょう	・香りが強い ・色がこい	・香りは弱い ・塩分が多い ・色がうすい	・色がうすく、透明 ・糖分が多い
合う料理	・肉料理 ・魚料理	・煮物 ・すまし汁 ・だし巻き卵	・たきごみごはん ・うどん ・茶わんむし



### 和食の中心「白いご飯」を おいしくたくさん食べてもらう工夫

白石区の小中学校では、「白いご飯」をおいしくたくさん食べてもらうための取組を行っています。お米の栄養についての資料を学級に配付するだけでなく、実際に給食のお米を作っている生産者取材し、写真や動画を使ってお米ができるまでの様子を子どもたちに伝えています。また、白いご飯をおいしく食べる方法「稲妻（いなずま）食べ」や、給食時に上手に盛り分ける方法などについても指導しています。このような取組とともに、毎年、区内の学校で白いご飯の残食量を調査し、調査結果を交流したり、指導方法を見直したりし、残食が減るように目指しています。

**いなずま「稲妻食べ」をしよう**

いなずま「稲妻食べ」とは…

「ご飯→汁物→ご飯→おかず」のように、ご飯を中心に、ジグザグにご飯とおかずを交互に食べる食べ方です。稲妻食べをすると、ご飯やおかずを全く食べずに残してしまうことがなくなるので、バランスよく食べることができます。

ご飯とおかずを交互に食べる「稲妻食べ」を指導して食事を楽しみましょう。**めざせ！食べ方名人！！**

