

郷土に伝わる料理を知ろう



いしづか さげん
石塚 左玄

ふくい いじん いしづかさげん にほん はじ しょくいく い
福井の偉人、石塚左玄は日本で初めて『食育』という
ことば つか しょくたいせつ ひろ ひと
言葉を使って食の大切さを広めた人です。

いしづかさげん おし しんどふじ
石塚左玄の訓えのひとつに『身土不二』があります。
ちいき しゆん しんせん もの た とち
『地域の旬で新鮮な物を食べましょう。その土地の
しゆん もの た 食べる ことが、 もっと けんこうてき えいよう ほうふ
旬の物を食べることが、最も健康的で栄養が豊富である。
それが自然であり、そこに住んでいる人に一番優しい食に
なる。』と説いています。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ した しゃしん ふくい きょうどりょうり がっこう いえ た っ
下の写真は、ふるさと福井の郷土料理です。学校や家で食べたことのあるものに○を付けましょう。



() こぶまき



() なます



() ごもくずし



() うちめじる



() やきさば



() あぶらあげのもの



() すこ



() さといものにつころがし