

# きゅうしょくだより



田原市給食センター

## にほんしょくぶんかみなお 日本食文化を見直そう

11月24日は、「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。  
平成25年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。料理そのものではなく、「日本人の伝統的な食文化」として、自然を尊重した和食の特徴が評価されています。

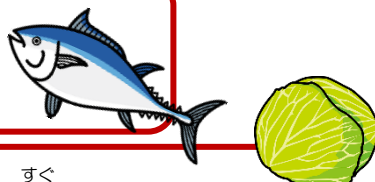


(一社)和食文化国民会議・制定

## 和食の4つの特徴

しんせん 新鮮

多くの新鮮な食材とその持ち味を生かした料理



けんこうてき 健康的

栄養バランスに優れた健康的な食事



きせつかん 季節感

自然の美しさや季節の移り変わりを表した盛り付け



ぎょうじ 行事

正月や節分などの行事との関わり



世界中から和食のよさが注目されています。  
栄養バランスに優れた日本の食文化「和食」を大切にしましょう。

## かてい 家庭で取り入れたい 和食の わざ 技

「和食」は、特別な食事ではありません。家庭でも和食の「技」を取り入れて、日本のすばらしい食文化を繋いでいきましょう。

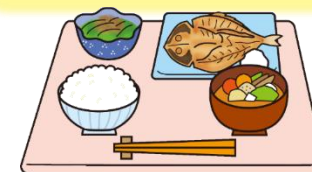
一 「いただきます」「ごちそうさま」

こころをこめて あいさつしましょう。



二 主食・主菜・副菜・汁物

この4つをそろえると、栄養バランスがよくなります。

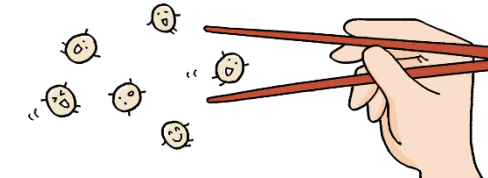


三 行事食・郷土料理

地域の食文化に親しみましょう。



四 はしを正しく使う



正しく使うと、きれいに食べられます。

## きゅうしょく 給食は、ちさんちしょう すいしん 地産地消を推進しています！

地産地消とは、「地域で生産された食べ物を、地域で消費する」ことです。  
田原市の給食では、近くの地域でとれた食材の使用を心がけています。

作ったところがわかると安心だね

田原市は 農業王国 11月に使う 田原産の野菜



毎月、献立表に掲載しています。