

きゅうしょくだよい



田原市給食センター

にほん しょくぶんか みなお 日本の食文化を見直そう

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」になっています。日本の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されています。和食のよさを見直してみましよう。



(一社)和食文化国民会議・制定

えいよう 栄養バランスがよい

和食は、主食、主菜、副菜、汁ものがあり、1食で栄養バランスが整います。

ふくさい 副菜

野菜やいも、海藻などのおかずです。体の調子を整える「ビタミン」や「無機質」が含まれています。



しゅさい 主菜

肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を多く含んでいます。

しゅしょく 主食

エネルギーのもとになる「炭水化物」が含まれています。

しる 汁もの

みそ汁やすまし汁などで、だしの味を生かして、季節の野菜などを味わいます。

しんせん しょくざい 新鮮な食材

日本は、南北に長く海に囲まれている島国です。そのため新鮮な魚や貝、海藻類などの海産物から、野菜、果物、きのこ類などの山のものと、多くの食材を取り入れることができます。



きせつかん 季節感



日本は、春夏秋冬と四季があり、食材の旬を活かした料理があります。旬の食材は季節感を表現するだけでなく、おいしく栄養価も高くなっています。

ぎょうじしょく 行事食



正月や節分、ひなまつりなど年中行事は食と密接な関係があります。

わしょく 和食とSDGs

12 つくる責任 つかう責任



和食には、切干大根や高野豆腐など乾燥させた保存食品やみそやしょうゆ、納豆などの発酵食品があります。どちらも食べ物を腐らせないための工夫です。「食べ物をむだにしない」という思いが、日本独自の加工や調理法、味わいを生み出してきました。和食は地球にやさしい持続可能な食文化です。

