

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 日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。

「和食」は日本の伝統的な食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に認められています。秋は実りが多く、日本の特徴である四季の恵みを感じられます。この機会に和食の特徴を知り、よさを見直してみましょう。

和食の4つの特徴

しんせん しょくざい 新鮮な食材



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



栄養バランスの優れた
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
変わりを表現した盛りつけ

ぎょうじしょく 行事食



正月や節分、ひなまつりなどの
年中行事との密接な関わり

家庭で取り入れたい和食のよさ

1 「いただきます」
「ごちそうさま」

食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを表しています。心をこめてあいさつしましょう。



2 まごわやさしい

これら7つの食材を食べると栄養のバランスが良くなります。

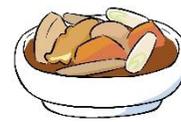


3 ぎょうじしょく きょうどりょうり
行事食・郷土料理

地域の食文化に親しみましょう。

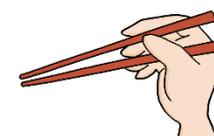


おせち 雑煮



煮みそ

4 はしを正しく使う



正しく使うと、上手にはさんだり、切り分けたりでき、きれいに食べられます。

給食と
SDGs

ちいき 地域でとれたものを食べよう

地域で生産された食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。新鮮な状態で手に入り、輸送距離が短くなって環境への負担も減らせます。

田原市の給食では、近くの地域でとれた食材を優先的に使用しています。

