



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」



11月24日は和食の日です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

新鮮な食材と味わいを活かす知恵と技

海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味をいかす調理の知恵があります。海では秋刀魚、鰯、鰯などの魚や、海藻、貝などの新鮮な海産物が豊富です。また、南北に長い地形では、じゃが芋、大根、小松菜、さつまいも等の数多くの農産物が収穫されています。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた大切な食文化です。



栄養バランスがよく、健康的な食生活

ご飯を中心に汁物、おかず、漬け物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、海産物の「だし」や発酵食品（みそ、しょうゆ等）を上手に使いながら、健康に役立っています。



年中行事と深いかかわり



お正月のおせち料理や、月見団子など、年中行事や儀式と深い関わりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の一汁三菜って??

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と三つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な主にエネルギーになる食品、主に体をつくる食品、主に体の調子を整える食品をバランスよくとることができます。

四季のうつろいや自然の美しさを表現

桜やもみじ、笹など、四季の花や葉で料理を飾りつけたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

