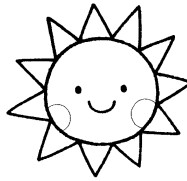


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



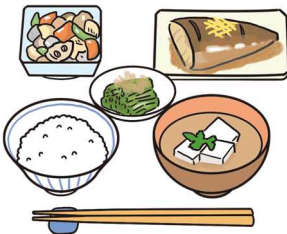
堺市立中百舌鳥小学校
令和4年11月号

「和食の日」

11月24日は「いい日本食(いいにほんしょく)」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食についてくわしくなると、食えることがもっと楽しくなります。

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。



健康的な食生活を支える食事

ごはんを中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴のひとつです。

自然の美しさ・季節の移ろい

和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。



年中行事との深いつながり

季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をする事で家族や人々のきずなを深めてきました。