

11月給食だより

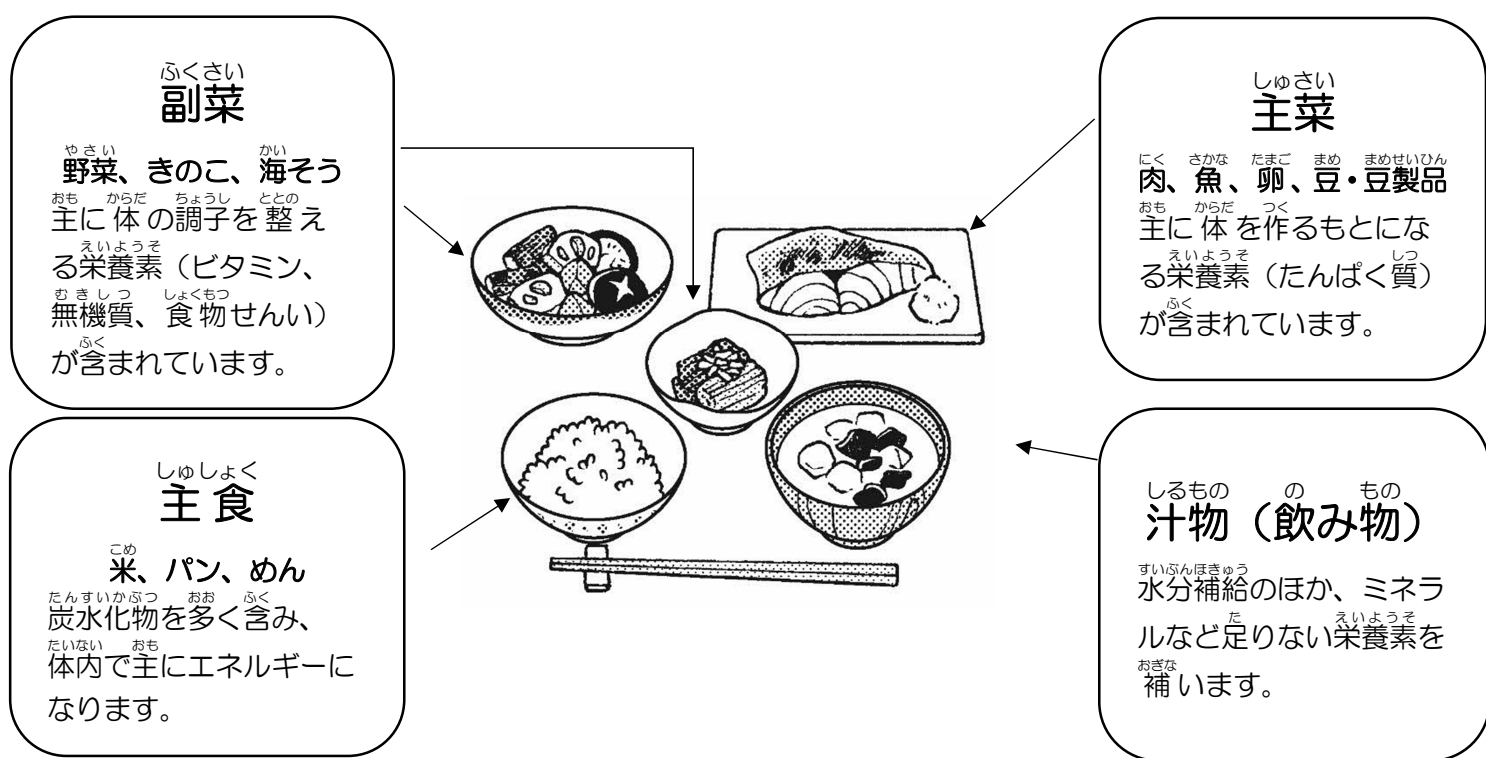
和食の良さについて

和食の基本となる一汁三菜の食事は、栄養バランスがとれている「日本型食生活」です。現在日本では野菜摂取量の減少傾向や、

塩分の過剰摂取傾向、テイクアウトなど出来上がった食事を家で食べる中食により、主食・主菜・副菜が揃う「日本型食生活」の

様子が薄れていく傾向がみられています。この機会に和食の良さを知り、いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

和食の基本「一汁三菜」



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。その特徴を右の表で紹介しします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

