

11月24日は 和食の日

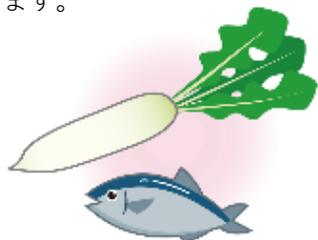


和食のすばらしさを知ろう、受け継ごう!

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

【新鮮で豊かな食材】

日本の各地で、米、野菜、魚などの食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



【栄養バランス】

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



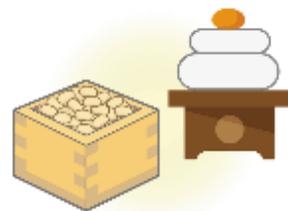
【季節感】

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を味わいます。



【年中行事と食】

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



お米の大変身を知ろう!

米は、わたしたちの食事に欠かすことができない食品です。日本人は、古くからそのお米を使ってさまざまな食品を作ってきました。みなさんはどのくらい知っていますか。各ご家庭でも、お米の大変身を探してみませんか?

