

# 食育だより 11月

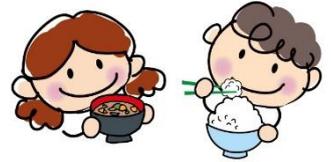
令和5年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター

## 11月24日は「和食の日」



「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す。和食文化国民会議では「和食」の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定しました。

### 「和食」の特徴

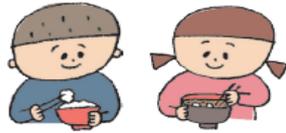
#### 特徴 その①

ごはんが中心の食事



#### 特徴 その②

おはしを使う



#### 特徴 その③

行事とつながっている



#### 特徴 その④

季節ごとに、ちがう野菜や魚が食べられる



#### 特徴 その⑤

だしのうまみを上手に使う



#### 特徴 その⑥

栄養バランスのとおりやすい献立



### 「和食」の一汁三菜とは

「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「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」の栄養素をバランスよくとることができます。



#### 主食

エネルギー源である炭水化物が多いです。和食は、お米が基本です。

#### 汁物(みそ汁)

だしをみそで調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類を入れた料理です。

#### 三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、不足しがちな栄養素を補います。