

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。「和食」は日本の伝統的な食文化であり、日本人の自然を大切に心が育んだ世界共通の財産です。2013年12月にはユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化の大切さを改めて考えてみましょう。

わしょく とくちょう
「和食」の特徴

とくちょう
特徴 その①

ごはんが^{ちゅうしん}中心の^{しょくじ}食事



とくちょう 特徴 その②

おはし^{つか}を使う



とくちょう 特徴 その③

ぎょうじ
行事とつながっている



とくちょう
特徴 その④

きせつ やさい
季節にあわせた野菜や
さかな た
魚が食べられる



とくちょう
特徴 その⑤

だしのうまみを上手に使う



とくちょう 特徴 その⑥

えいよう
栄養バランスのとりやす
こんだて
い献立



わしょく いちじゅうさんさい
「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。



しゅしょく
主食

げん たんすい
エネルギー源である炭水
か ぶつ おお わ しよく
化物が多いです。和食は、
こめ きほん
お米が基本です。

しるもの
汁物

かつお^{ぶし}節や昆^{こん}布^ぶなど
のだしに、みそやしょうゆ
で^{あじ}味をつけます。

さんさい
三菜

にく さかな たまご つか しゅ
 肉・魚・卵などを使った主
 さい しな 野菜 つか
 菜1品、野菜やきのこを使った
 ふくさい しな こうせい
 副菜2品で構成されます。