

# 食育だより

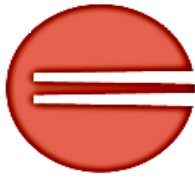
令和4年度

# 11月



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター



いよいよほんしょく

わしょく

## 11月24日は「和食の日」



伝えよう、和食文化を。

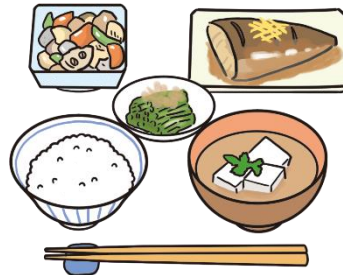
「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも人気の料理になっていますよ。

### 多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かです。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したり料理がたくさんあります。

### 健康的な食生活を 支える食事



ご飯を中心に、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、肉由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

### 自然の美しさ 季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、見た目や香りも楽しめる食事です。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、家族や仲間と食べる行事食は、共に食事をする中で、きずなを深めました。

### SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をおだにしない工夫、地産地消、そして旬を活かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

### 弱点は食塩



日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酸味など和食の調理の知恵を活かし、うす味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。