



わしょく 和食の日

令和7年11月21日
北空知圏学校給食センター

11月24日は「いい(11)日本食(24)」という語呂合わせから、この日が「和食の日」とされています。和食は日本の自然や季節を大切にした食文化で、ごはんやみそ汁、魚や野菜など、体にやさしい料理が多いのが特徴です。その価値は世界でも認められ、ユネスコの「世界無形文化遺産」に登録されています。今では海外でも人気のある料理です。和食を通して、日本の文化や自然の恵みにふれるることができます。食べることがもっと、楽しくなるかもしれませんね。

旬を味わう日本の食文化

日本は南北に長く、地域によって気候や自然が違うため、さまざまな食材がとれるのが特徴です。



健康的な食事

ごはんを中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜を使ったおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物性のあぶらをとりすぎないのも和食の特徴です。



年中行事とのつながり

季節の行事では、家族や仲間と食事をしながら、健康や幸せを願い、絆を深めてきました。行事食には、昔から願いや意味がこめられています。

