



「和食」を見直そう!



令和3年11月24日
北空知圏学校給食センター

いい・にほんしょく
11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ
無形文化遺産に登録されました。和食は素材の味わいを生かした
調理がされています。また一汁三菜を基本としているため栄養の
バランスが良く、健康的な食事になっています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

今日は、きつねうどんがです。甘辛く煮た油揚げを、うどんの上のせて食べましょう。旬の「さつまいも」と「栗」を使ったタルトもです。

