

# 11月24日は 和食の日

令和4年11月24日  
北空知圏学校給食センター

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。

和食はごはんを中心に、「汁」と「おかず」を組み合わせた献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。

「食事のときのあいさつ」や「食器の正しい置き方」、「正しい箸の持ち方」などの“和食のマナー”も合わせてチェックしてみましょう。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

