

はびきの食育だより



いいにほんしょく

11月24日は
「和食」の日

厳しかった暑さが去り、過ごしやすい秋がやってきました!「食欲の秋」には、おいしい食材が豊富に収穫されます。根菜類など秋に採れる野菜は、体を動かす源になる栄養がたくさん入っているため、体を温める働きがあります! 5月から6月にかけて植えられたお米も、10月になり稲穂が黄色く色づき新米が収穫されている頃です。また、11月24日は「和食」の日、この機会に和食についてみなおしてみましょう。

※「11 和食文化をつたえよう」は食育ピクトグラムです

和食の5

ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類を組み合わせた「和食」は、健康的な栄養バランスの食事です。

和食は食材そのものの味を生かし、味や香りだけでなく見た目の美しさや季節感も大切にします。和食には、「五法」「五味」「五色」「五適」「五覚」という5にちなんだ食事の考え方があります。それだけではなく、もてなしの気持ちを演出するなど、体だけでなく心も大切にする料理です。全てを考えて料理を作るのは大変だと思いますが、まずは「五味」「五色」を意識することから始めてみませんか?

11 和食文化を
伝えよう

