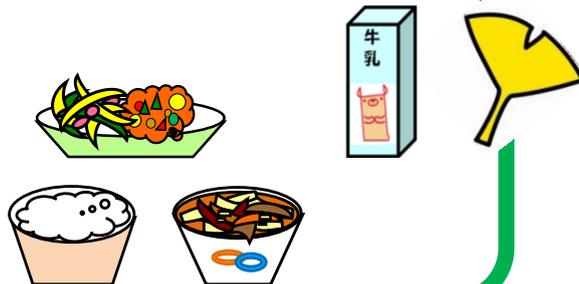


24日(木)は、和食の日の献立です。

ごはん ふりかけ
ヤーコン入りがんもどき
きんぴらごぼう
たら汁
牛乳



和食の日

11月24日は、「いい日本食」から、「和食の日」です。

和食は、世界にほこるべき日本の食文化です。ヘルシーでバランスの良い栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、せんさいな美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界からも注目を集めています。

和食の4つの特徴

季節(旬)の食材を生かす調理

南北に長く、海、山、里と豊かな自然と春夏秋冬と四季がある日本の風土からの食べものを生かして、さまざまな調理方法があります。



だしでおいしく調理

かつおぶし、昆布、にぼしなどからとった「だし」のうまみをいかした調理。



栄養バランスのとれた食事

ごはんを中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事
ごはん、汁もの、
主菜、副菜2品の
「一汁三菜」が基本。



年中行事と食文化を伝える

年中行事と密接に
結びついて
育まれてきた、
食文化。

