

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

#学科通信はこちらから
#バックナンバーはこちらから

担当:スポーツ栄養学科
新助手 宮川優希菜

〔参考:一般社団法人 和食文化国民会議
<https://washokujapan.jp/>〕

みなさん、こんにちは！紅葉が見頃の季節ですね。

今月、11月24日は和食の日です。

一般社団法人和食文化国民会議が11月を和食月間に制定し、11月24日(いいにほんしょく)を「和食の日」と制定しました。

今回は、日本人の伝統的な食文化である「和食」の特徴について触れていきたいと思います。

和食の特徴その①
四季折々の自然のめぐみをいかした料理

和食の特徴その③:だしのうまみをいかす
素材本来の味を楽しむことができる

和食の特徴その②
ご飯、汁物、おかずの組み合わせが基本
季節の食材を取り入れることで
栄養バランスの整った食事になる

和食の特徴その④:行事との関わり
(冬至、大晦日、お正月、ひな祭りなど)

～和食の基本～ 一汁三菜

主菜・副菜

多様な食材を使用するため
栄養バランスが優れている◎

主食はご飯

おかずと一緒に食べる

副菜

ご飯

主菜

主菜・汁

だしのうまみを活用
かつお節や煮干しや昆布などを使って
だしをとるのも和食の基本

汁(味噌汁)

