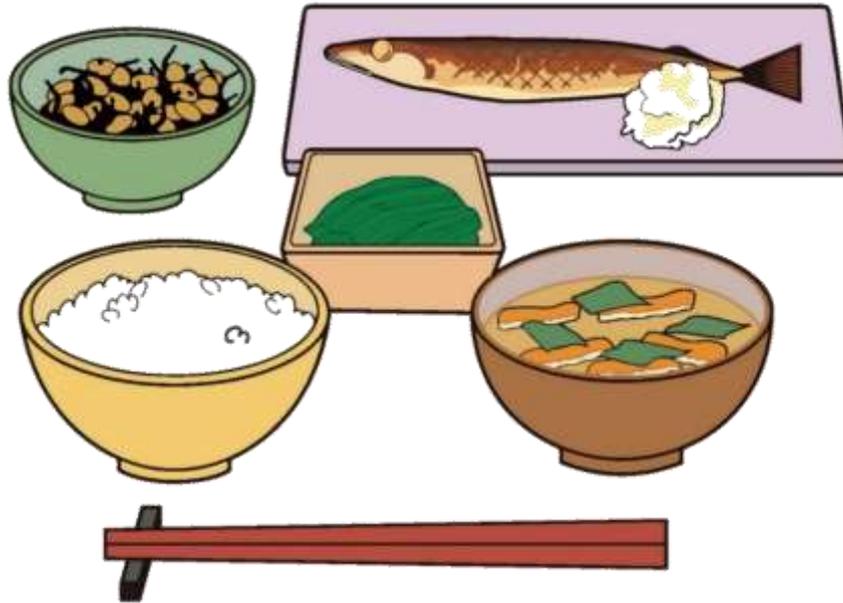




# わ しょく 和 食

11月24日は、  
「1 1・2 4」で「和食の日」!



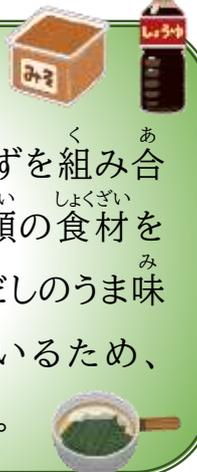
## とくちょう 特徴 1

しんせん しょくざい つか しょくざい あじ  
新鮮な食材を使い、その食材の味を  
い ちょうり  
生かして調理している。(きれいで豊富  
な水を生かしたお浸しや豆腐、だしのう  
み味を生かしたしるもの  
汁物など)



## とくちょう 特徴 2

しゅしょく しるもの く あ  
主食(ごはん)、汁物、おかずを組み合  
わせていて、たくさんの種類の食材を  
食べることができる。また、だしのうま味  
や発酵食品をとり入れているため、  
けんこうてき しょくせいかつ  
健康的な食生活につながる。



## とくちょう 特徴 3

しぜん うつく きせつ あらわ  
自然の美しさや季節を表している。  
きせつ なまえ い りょうり きせつ  
(季節の名前をとり入れた料理、季節の  
はな は かざ きせつ あ うつわ つか  
花や葉を飾り、季節に合った器を使う  
など)



## とくちょう 特徴 4

きせつ ぎょうじ あ ぎょうじしょく  
季節ごとの行事に合わせた、行事食が  
ある。(お節料理、お雑煮、七夕ほうと  
う、かぼちゃだんごなど)



きゅうしよく わしょく ぶんか だいじ かんが しゅん しょくざい ぎょうじしょく  
給食も和食の文化を大事に考え、旬の食材や行事食を  
とり入れています。給食の「和食」にも注目してみましよう。

