



しよく いく 食育だより

平成29年度 11月号
海田中学校食育担当

毎月19日は食育の日



いいにほんしよく
11月24日は
「和食」の日

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、下の4つが特徴として挙げられています。

わ しよく とく ちよう 「和食」の特徴	
<p>た よう しんせん 多様で新鮮な しよくざい 食材と も あじ その持ち味の そんちよう 尊重</p>	<p>けんこう てき 健康的な しよくせいかつ 食生活を ささ えいよう 支える栄養 バランス</p>
<p>し ぜん うつく 自然の美しさや き せつ 季節の うつろいの ひょうげん 表現</p>	<p>しょうがつ 正月などの ねんちゆうぎょうじ 年中行事との みっせつ かが 密接な関わり</p>

当たり前には食べられている食材にも感謝し、「ユネスコ無形文化遺産」に登録された食文化をしっかりと伝承していけるよう、自分の食生活に和食を取り入れていきましょう！