



令和6年11月 白山市立千代野小学校

やまやま こうよう あざ は あき ふか
 山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まって
 きました。冬の足音も聞こえてきますね。これ
 からどんどん寒くなりますが、寒い季節も元気
 いっぱいに過ごせるよう、しっかり食べて体力
 をつけましょう。



わしよく し
和食のよさを知ろう
 ~ごはんを中心とした「日本型食生活」を送ろう~

11月24日は、11(いい)24(にはんしよく)から「和食の日」です。ユネスコの
 無形文化遺産に登録されている「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文
 化です。和食について知り、日々の食生活に取り入れ、受け継いでいきましょう。



わしよく よ
「和食」の4つの良いところ

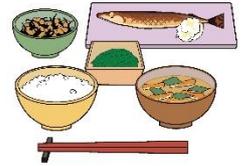
◎ **新鮮で豊かな食材をいかした料理**

日本各地で、お米や野菜、
 魚など、新鮮な食材が豊富に
 採れ、その味をいかす調理の
 知恵(技術・道具)があります。



◎ **栄養のバランスが良い**

「一汁三菜」を基本とした
 日本の食事は、栄養バランス
 が良く、健康長寿に役立って
 います。



◎ **季節感を大切にしている**

旬の食材やそれに合わせた
 食器で季節感を表現し、味だ
 けでなく、目で見て料理を楽し
 み味わうことができます。



◎ **行事食がある**

お正月や節分、ひなまつり
 など年中行事と食文化は深い
 関わりがあり、家庭や地域で
 大切に受け継がれています。



「日本型食生活」を送ろう

「日本型食生活」は、ごはんを中心として、主菜・
 副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わっ
 た、バランスのとれた食事です。「日本型食生活」
 を意識して、健康に過ごしましょう。



21日(木)は「まごわやさしい給食」です。

和食によく使われる食材の頭文字をならべたもの
 が「まごわやさしい」です。その食材が全部そろった
 メニューが登場します。

