

# 食育ひろば



令和4年

11月

No.31

## ～みんなに伝えたい 食のおはなし～

にほん うみ やま さと ゆた しぜん めぐ かくち  
 日本には、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、各地  
 しゅん しょくざい と はっこうしょくひん しろ はん  
 の旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、白いご飯  
 ちゅうしん えいよう すぐ しょくじこうせい  
 を中心とした栄養バランスに優れた食事構成の  
 わしょく ぶんか  
 「和食」文化があります。



がつ にち わしょく ひ  
11月24日は「和食」の日！

1



がつ にち  
11月24日は、  
 にほんしょく  
“いい日本食”で  
 わしょく ひ  
和食の日だよ。

おづみん、  
わしょく大好き！



2

わしょく はん ちゅうしん  
和食は、ご飯を中心に  
 しるもの つけもの こうせい  
汁物、おかず、漬物で構成された  
 けんこうてき しょくじ とくちょう  
健康的な食事スタイルを特徴に  
 も 持つことから、ユネスコ無形文化  
 いさん とうろく  
遺産に登録されたのよ。

へえ～！



3

### 和食ってここがすごい！



しき ぎせつ しょくざい ほうふ  
☆四季があり、季節ごとの食材が豊富

はん ちゅうしん こんだて えいよう  
☆ご飯を中心とした献立は栄養バランス◎

しぜん しょくぶつ うつわ ぎせつかん たの  
☆自然の植物や器などで季節感を楽しめる

ねんちゅうぎょうじ しぜん めぐ かんしゃ  
☆年中行事などで自然の恵みに感謝する

4

にほん わしょく ちょうじゆ ひまんぼうし  
日本の「和食」は、長寿や肥満防止に  
 すぐ せかい ほこ しょくぶんか  
も優れ、世界に誇るべき食文化！

さいきん しょく みだ めだ  
しかし、最近では食の乱れが目立って  
 わしょく ひ  
います。「和食の日」を

きっかけに、私たちの

素晴らしい「和食文化」

を見直してみよう！



\*つぎの「食育ひろば」は、2月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

\*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181