

食育ひろば

令和7年

9月

No.42



～みんなに伝えたい 食のおはなし～

「和食」は、主食に主菜、副菜を組み合わせた食事の形態で、日本の伝統的な食文化です。

和食は、栄養バランスに優れた健康的な食事であり、旬の食材や出汁のうまみを活かして作られています。

日本の食文化ってすごい！の巻

1

おづみんは、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知ってるかな？



なにそれ！？



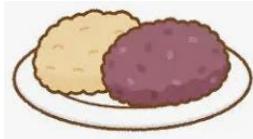
2

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは、山の幸や海の幸など、自然の恵みを大切に、素材の味を活かした調理法や料理に合わせた器、盛り付けの美しさ等に加え、お正月や節句等の年中行事や行事食との関わりが評価されたのよ。



3

おおー。和食ってすごいね！おづみんも、年中行事と行事食は知ってるよ！お正月に食べる「おせち料理」やひな祭りの「ちらし寿司」もそうだよね。9月といえば、お月見の「月見団子」にお彼岸の「おはぎ」があるね！



4

みんなが食べている毎日の食事も、すべて大切な日本の食文化です。今日食べた美味しいごはんが続いている、これからも豊かな日本の食文化を守り、伝えていくため、食への興味を育み、感謝を忘れないよう心がけていきましょう。



* つぎの「食育ひろば」は、11月です。

* 「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：泉大津市健康づくり課 33-1131

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会