

## 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

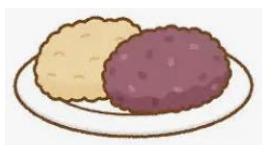
和食がユネスコ無形文化遺産に登録

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、盛り付けの美しさなどに加え、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くよう、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。

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：泉大津市健康づくり課 ☎33-1131