

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

平成25年、ユネスコ無形文化遺産に「和食」の登録がされました。
和食の良さを知って、この文化を受け継いでいきましょう。



「和食の日」とは？

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日です。

「和食」の特徴



① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と自然の豊かな日本の国土。
各地の地域に根差した多様な食材を使った郷土料理があります。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、「だし」のうまみで、塩分や脂肪の取り過ぎを防ぎます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりするなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。

④ 年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域との結びつきを深めてきました。

