



和食を大切にしましょう



～ 食文化を大切に伝えていこう～

和食は無形文化遺産です

和食の特徴は、地域でとれる新鮮な食材を使い素材をいかした調理方法で、**一汁三菜**のバランスの良い食事です。また、季節の花や葉で料理を飾り、自然の美しさを表現したり、行事食等で家族や地域の絆を深めてきました。これらが認められ世界遺産に登録されました。



一汁三菜の食事 …ごはんと汁もの、3種類のおかず
主菜 1品 副菜 2品

主食

ごはんは、毎回の食事に欠かせません
主に、エネルギーになります

主菜

魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせた
ボリュームのあるものです
体をつくる栄養素(たんぱく質)が中心です

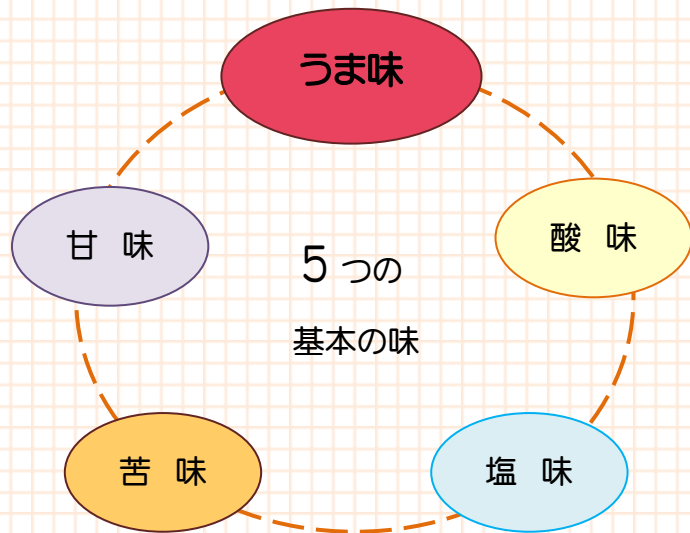
副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかずです。
体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が
含まれています。

野菜を多く、うす味で！



ごはんを中心に、汁物・おかずを組み合わせる和食の献立は栄養バランスも抜群。おいしさの基本である「うま味」を上手に使用しているので、塩分控えめのうす味でもおいしく食べることができ、さらに、動物性の脂肪をおさえた健康的な食生活を実現しています。



だしがとれる食べもの	だしを使う料理
かつお	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁 おすいもの 和えもの 麺つゆなど おすいもの だしまきたまご
にぼし	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁 煮ものなど みそじる 和えもの
こんぶ	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁 酢の物 和えもの 煮ものなど ちawanむし すのもの
干ししいたけ	<ul style="list-style-type: none"> 和えもの 煮ものなど 煮もの かぼちゃの煮もの

かつお、にぼし、こんぶ、干しいたけのだしは「うま味」がいっぱい！
 組み合わせて使うと相乗効果でおいしさもアップします。