

稲中ランチタイム通信

11月25日(月)

今日の献立

麦ご飯
ほきのにんにくみそ焼き
野菜とひじきのレモンあえ
塩豚汁
牛乳



盛り付け図



『和食の日』について

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」です。
和食の日は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護と継承の大切さについて考える日です。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。健康的な食事、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきました。私たちはこうした和食の伝統を守り伝えていく必要があります。

先生からの食育コメント

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事などが行われる季節です。日本の食文化にとって大事な秋の日に、一人ひとりが「和食」文化について知識を深め、和食文化の大切さを改めて知るきっかけになると良いです。