



11月24日は「いい日本食の日」とかけて『和食の日』です。

「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。ごはんを中心とした和食を大切にていきたいですね。

わしょく 和食について知ろう！

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、四季折々の新鮮な食材が豊富に取れます。それぞれの地域には、その地域独特の郷土料理があります。

健康的な食生活を支える食事

ごはんを中心に、汁物と魚や大豆製品、野菜をたくさん使ったおかずは、栄養のバランスがとりやすくなります。動物由来の脂質をあまり使わないことも特長の一つです。

自然の美しさや季節のうつろい

和食は食べて味わうだけでなく、自分で見て、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との密接な関わり



季節や人生的の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間と食べる行事は、共に食事をすることで家族や人々の絆を深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など、食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

令和7（2025）年11月号

大阪市立北恩加島小学校



和食の基本の合言葉「まごわ(は)やさしい」

『まごわやさしい』とは、バランスの良い食事をするために、取り入れたい和の食べ物7品目の、頭文字を覚えやすく並べたものです。

11月18日（火）の給食は、『まごわやさしい』を取り入れた献立になっています。昔から食べられてきた食べ物を大切に食べて、健康な食生活をお送りましょう。

11月18日（火）の給食

- ・さごしのごまじょうゆかけ
- ・五目汁
- ・ごはん
- ・大豆の煮もの
- ・牛乳

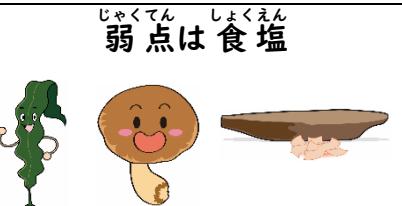
- ま=豆
- ご=ごま
- わ=わかめ、海そう
- や=野菜
- さ=魚
- し=しいたけ
- い=いも



ごはんを食べよう！新米を味わおう！

お米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。長い時間をかけて米農家の方たちがお米を育て、新米が出回る時季になりました。ご家庭でもぜひおいしいお米を中心とした和食の食事をご家族一緒に味わい、楽しんでいただき、お米のおいしさを味わってください。ごはんのよいところ

自然とよくかむ習慣がつく
ごはんの特長はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまなくではならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



日本の食生活の課題の一つが食塩のとり過ぎです。だしのうま味や酢の酸味など、和食の調理の知恵を生かし、薄味を心掛けながら、素材そのものの味を楽しむ伝統を伝えていきましょう。

実は太りにくい
ごはんは油や砂糖を使わずに、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい
お米は周りが固い細胞壁で囲まれています。そのままお米を食べるごはんは、消化・吸収がとっても緩やかです。



どんな料理にも合う

ごはんはどんな料理にもよく合います。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。