

しよくいく

食育だより

令和8(2026)年11月 No.7

大阪市立 豊新 小学校
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

毎月19日は
食育の日



きゅうしよく わしよく たいせつ
給食でも和食を大切にしています

わしよく 和食について知りましょう

「食欲の秋」といわれるほどおいしいものが多い秋に、毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日が「いい日本食」「和食の日」と制定されています。ご家庭でも和食を食べる機会をぜひ増やしてみませんか。

わしよく 和食の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



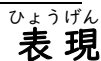
日本は南北に長く、海・山・里の豊かな自然があるため、旬の野菜や魚など多様な食材が用いられています。また、切る・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える・揚げるなど、食材をよりおいしくする調理方法があります。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス



和食の基本である一汁三菜をそろえると、栄養バランスがよくなります。また、「うま味」を上手に使うことによって、油や塩分を抑えることができ、日本人の長寿や肥満予防に役立っています。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現



日本には春・夏・秋・冬と四季があります。季節の花や葉で料理を飾ったり、季節に合った器を使ったりすることで四季を感じる工夫があります。

④ 年中行事との密接な関わり



正月などの年中行事に食べる特別な料理には、豊作や健康を願う意味が込められています。家族や地域の人と一緒に食べ物を用意して食卓を囲むことで、人とのつながりや絆を深めてきました。

わしよく きほん いちじゅうさんさい 和食の基本(一汁三菜)

副菜

焼く

主菜

煮る

炊く

副菜

和える

煮る

ごはん

汁もの

バランスよく食べよ



『三菜』は、なるべく違う調理法や食材を使うことで、より栄養バランスが整います。

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、平成25年(2013年)にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。