

和 食

守ろう！ 育もう！ 伝えよう！



和食とは…

日本の伝統的な食文化である「和食」は単なる料理だけではなく、豊かで時に厳しい自然の中で家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切にする心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。

《和食の基本は一汁三菜》



「一汁三菜」とは、ご飯(主食)に汁物と、3つの「菜(おかず 主菜 副菜 副菜)」を組み合わせた食事のことです。和食の基本的な献立です。

2013年、和食は「日本人の伝統的食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の4つ特徴



①新鮮な食材とその味わいを活かす



②優れた栄養バランスで健康を支える



③自然や季節を感じる



④年中行事に深く関わる

いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

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・継承の大切さについて考える日として制定されました。

身近な和食文化



「いただきます」「ごちそうさま」を言っている

子どもに食事マナーを教えている



ごはん茶碗・汁椀・箸を使っている

旅行先でその土地の郷土料理を食べる



子どもの成長を願うお祝いをしている

<出典:農林水産省「子どもと楽しむ和食の時間」>

下関市は「第4次下関ぶちうま食育プラン」および、「ふくふく健康21（第三次）」を推進しています。
お問い合わせ 健康推進課 231-1408

食育スローガンの詳細についてはコチラ ⇒

