

11月24日は、「和食の日」

11月24日は「いい＝11・にほんしょく＝24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているといわれています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう。



「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。

★簡単炊飯器で和食レシピ★

新生姜の炊き込み鰯節ご飯（2人分）

- ・米 1合
- ・水 180cc
- ・白だし醤油 大さじ1
- ・新生姜 20g
- ・鰯節 大4パック
- ・みつば 1束

作り方

- ① 新生姜は千切りにする
- ② 炊飯器に米、水、白だし醤油を入れ、上に新生姜を乗せて炊く
- ③ ご飯が炊きあがったら、鰯節と1cmに切ったみつばを加えて、ざっくりと混ぜる



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年11月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

11月24日は、「和食の日」

11月24日は「いい＝11・にほんしょく＝24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているといわれています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう。



「和食」の4つの特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。

★簡単炊飯器で和食レシピ★

新生姜の炊き込み鰯節ご飯（2人分）

- ・米 1合
- ・水 180cc
- ・白だし醤油 大さじ1
- ・新生姜 20g
- ・鰯節 大4パック
- ・みつば 1束

作り方

- ① 新生姜は千切りにする
- ② 炊飯器に米、水、白だし醤油を入れ、上に新生姜を乗せて炊く
- ③ ご飯が炊きあがったら、鰯節と1cmに切ったみつばを加えて、ざっくりと混ぜる



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年11月1日

発行：トモグループ管理栄養士会