



# 「和食」について楽しく知ろう！

3年 Bクラス 1班  
令和3年6月11日(金)

## ～最近「和食」食べましたか？～

『和食』とは、主食・主菜・副菜・汁物がそろっていて、地場産物をたくさん使い、バランスのよい食事のことです。

『和食』は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されています！そこに挙げられている和食の特徴4つを紹介します。

1. 多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重
  2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
  3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
  4. 正月などの年中行事との密接な関わり
- みなさん、この文化を継承できるよう  
『和食』を食べていきましょう！

## ☆今日の献立☆

主食：白ご飯  
主菜：肉じゃが  
副菜：小松菜と人参のごま和え  
汁物：かきたま汁  
デザート：あんみつ  
エネルギー：699kcal

★含まれているアレルギー食品→卵・乳・ごま・豚肉

