

おやまだ給食だより

2022年11月号

和食の日を知っていますか？

2013年に日本食がユネスコの無形文化財に登録され和食文化の保護、継承をしていくために11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせで**11月24日**が和食の日として制定されました。

和食の魅力とは？



①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は島国であり豊かな自然が広がっています。各地に根づいた食材があり、その素材の味わいを生かす調理技術が育まれてきました。

②栄養バランスに優れた健康的な食生活

和食の基本は一汁三菜
ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立の事を指します。
色々な食材を少しずつ摂れることから栄養のバランスが良いとされています。

③自然の美しさや季節の移ろいを表現

季節の花や葉を使って料理を彩り四季の移ろいを楽しむのも特徴です。

④正月などの年中行事との密接な関わり

正月のおせちや十五夜のお月見団子など和食は日本の年中行事と密接に関わってきました。

一汁三菜とは？

ご飯と漬物を除く

・汁物（お吸い物、味噌汁）

・主菜（魚、肉類）

・副菜（煮物）

・副々菜（胡麻和え、お浸し）

などの和食の献立を一汁三菜と呼びます。

配置の仕方



配置の理由

日本は古来より左側に重要なものを配置するという左上位という考えがあります。主食であるご飯は重要な食材と位置づけされたことから左に配置されるようになった説が有力です

10月 行事食紹介

御一日献立



スポーツの日



11月の行事食は？

1日 御一日献立

3日 文化の日

10日 豚肉の味噌鍋

23日 勤労感謝の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。