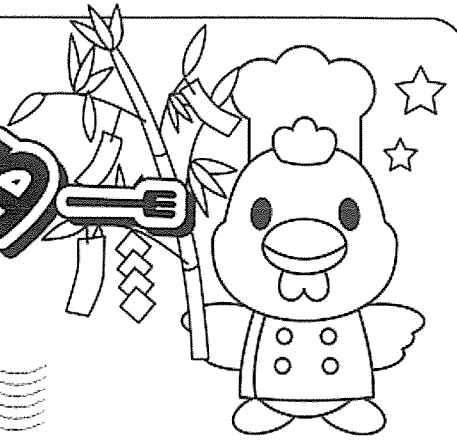
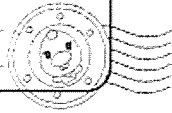


しょくいけい



梅雨が明けていよいよ暑い夏がやってきます。

夏野菜には水分が多く含まれ、夏を元気に乗り切るための栄養もたっぷり含まれています。旬を味わって、楽しく過ごしましょう。



和食の基本「一汁三菜」

和食の基本といわれるのが「一汁三菜」です。日本人の主食である「ご飯」、「汁物」と「3つの菜(おかず)」を組み合わせた献立になります。いろいろな種類の食品を摂取できるため栄養のバランスが取りやすく、彩り美しい見た目になります。また、和食には配膳の定位置が決められています。ご家庭での食事の際にも参考にしてください。

副菜

- 煮物
卵焼きなど

野菜や芋、大豆製品などを中心としたおかずです。主菜に足りない栄養を補います。左手で持ち上げるため左奥に置きます。

副々菜

- お浸し
和え物など

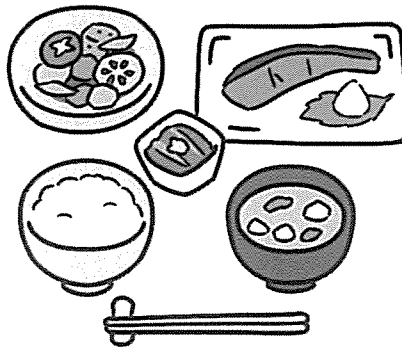
野菜や海藻を中心としたおかずです。

主菜

- 肉料理
魚料理など

たんぱく質を多く含む食品を使った献立の中心となるおかずです。食器を持ち上げず箸を持った右手を伸ばして食べるため右奥に置きます。

基本の献立



主食

- ご飯
麺類など

炭水化物を主成分とするエネルギー源になるものです。口に運ぶ回数が多いご飯は一番持ちやすい左手前に置きます。

汁物

- 味噌汁
お吸い物など

野菜や芋類、大豆製品、海藻類など幅広い食品を具にできます。こぼしやすいため右手前に置きます。

和食は ユネスコ無形文化遺産

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食が料理そのものだけでなく、「自然を大切にする」という日本人の精神に基づいた伝統的な文化として、世界に認められていることとなります。

和食の4つの特徴として、下記のように上げられています。

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 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

和食の素晴らしさをよく知り、大事にしていきたいと思います。

当社オリジナルキャラクターの
待ち受け画面がダウンロードできます！



YASUDA Co., Ltd

