

11月 28日（月）のこんだて 【だしで味わう和食の日】

ごはん 鯖の塩こうじ焼き

大根の煮物 すまし汁 ぎゅうにゅう

一口メモ

11月24日は、（いいにほんしょく）の日で「和食の日」です。きょうは少し遅いのですが、「だしで味わう和食の日」として、削り節と昆布でだしをとったおいしいすまし汁を味わいながら和食のよさについて考えてほしいと思います。和食は伝統的な食文化として、平成24年3月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

【和食のよさ】

- ① 日本は、南北に長く、海・山・里と豊かな自然にめぐまれ四季それぞれ新鮮な旬な食材があり、それらを使ったおいしい季節の料理、郷土の料理があります。
- ② 日本の食事は、ごはん、汁もの、おかずで栄養バランスがとれています。
- ③ 昆布や削り節などのうま味の強いだしをつかうことにより、おいしく満足感がありカロリー、塩分が低くおさえられます。

