

毎月19日は
食育の日

日本の食文化や地域の産物を活かし、 郷土の味の継承を。

11 和食文化を
伝えよう

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。



11月は「和ごはん月間」

和食文化の保護・継承の
大切さについて考える日！



11/24

いいにほんしょく
は「和食の日」



伝統的な食文化

和 食 の 特 徴

多様で新鮮な
食材と
その
持ち味の尊重

日本は、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



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。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しています。

健康的な
食生活を支える
栄養バランス

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。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



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。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

正月などの
年中行事との
密接な関わり

【伝統食レシピ紹介】

いんげんのじゅうねんあえ

材料 (4人前)
いんげん 200g
にんじん 1本
すりじゅうねん (えごま)
さとう 大さじ2
しょうゆ大さじ2

作り方
①いんげん、にんじんはよく洗い、3cm程度の長さに切る。
②いんげん、にんじんはそれぞれ柔らかくなるまで茹でて、水気を切る。
④鍋にしょうゆとさとうを入れて火にかけ、さとうがとけたら②を入れる。
⑤④にじゅうねんを加え、よく混ぜる。

いわき伝統野菜じゅうねんは「えごま」のことです。

出典：私たちが育む食と未来
第4次食育推進基本計画

発行元：いわき市保健所地域保健課
発行日：2024年10月18日

第4次いわき市 食育推進基本計画の成果指標

“郷土料理や伝統料理を
月1回以上食べている者の増加”

現状値
(R4)
27.0%

目標
(R14)
50%以上

