



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Nutritional Value, and Availability. Includes various dishes like 'ぶち丸麦ごはん', 'カレーミートピーンズ', 'コッペパン', etc.

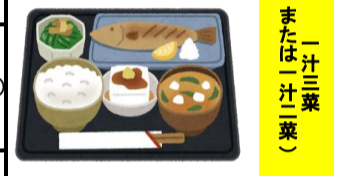
2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界で和食の人気が高まる一方で、私たちは和食についてどのくらい知っているのでしょうか。今月は、日本の伝統的な食事を意識した献立を取り入れています。

和食はすばらしい (4つの理由) with a cartoon character illustration.

①伝統的な食材(乾物や発酵食品) 乾物は日本に古くからある伝統的な保存食です。干すことにより太陽の力でうま味も栄養もUPします。



②栄養バランスが取りやすい 主食であるごはんは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



また、だしのうま味や乾物・発酵食品を活かすことで、減塩や栄養価アップにもつながります。



③自然の美しさや四季の移ろいを表現している 和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。



④年中行事と密接に関わっている 季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事をとり、楽しく過ごす習慣があります。



9月10月 月見団子 1月 おせち料理

先人たちの工夫!! (よりよく生きる知恵を学んでみよう)

熊本城を築城した加藤清正は、ろう城戦に備えて、熊本城の壘を芋がらで作っていたようです。乾物は非常食にも役立ちます。



★10月の市産品活用予定★ ねぎ れんこん なす 小松菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。