

# 11月24日は

## 和食の日

「和食の日」は、日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、制定されました。



### 「和食」文化の4つの特徴

- ①多くの食材と素材の味を生かした食事  
日本では、海、山、里などのたくさんの自然から、さまざまな種類の食材が採れます。その素材の香りやだしを生かした調理も特徴です。
- ②栄養バランスのよい食事  
ご飯を中心とした、「一汁三菜」が基本である日本の食事スタイルは、理想です。体に必要な栄養をバランスよくとることができます。
- ③自然や季節を楽しむ  
春夏秋冬の旬の食材を使い、季節の花や葉を飾り付けるなど食事を通じて季節を楽しみます。
- ④年中行事とのかわり  
正月や七夕などの行事食があり、年中行事を食を通じて楽しむ習慣があります。



ぜひ、だしをとったお味噌汁を作って、召し上がってください。

### ◆幸手市食生活改善推進員協議会は

新規会員を募集しています！

毎月第3水曜日に、定例会を開催して、調理実習などを実施しています（現在は調理実習は休止して活動中です）。

私たちと一緒に、食の大切さ、料理の楽しさを幸手市みなさんに広めていきませんか？

ご連絡お待ちしています！

※興味がある人は健康増進課☎(42)8421にご連絡ください。

### 米料理教室

日時 11月17日(水)午前10時～11時30分(受付午前9時45分)

場所 ウェルス幸手 調理実習室

内容 栄養ミニ講話、食改会員による細巻き寿司づくりの実演

※当日は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者は調理実習を行いません。細巻き寿司のレシピと材料の一部を配布します。

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(先着申込み順)

参加費 200円

持ち物 筆記用具

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

申込み 電話または窓口

問合せ 健康増進課☎(42)8421

### 幸手市食生活改善推進員協議会



会長 榎本和江さん

旬の食材を使って、いろんな調理の仕方、新しいおいしさを食卓に――

### ◆幸手市食生活改善推進員協議会とは

市民の健康づくりや食生活の改善推進のため、子ども達への食育、地域の伝統的な料理の伝承など、幅広く活動しています。

現在は新型コロナウイルス拡大防止のため、料理教室や試食会などのイベントは縮小していますが、開催方法を変更して実施しています。ぜひご参加ください。

### ◆この時期におすすめの食材

今は新米の季節で、とくに、精米された白米はモチモチしてとってもおいしいです。

ですが、健康を考えると、胚芽が残っている7分づき米がおすすめです。

### ◆和食の日には

だしをとった味噌汁を

和食の日に限らず、できるだけ昆布やかつおぶしからだしをとった料理を作って、召し上がっていただきたいですね。

でも、毎日が忙しく、だしをとる時間がない人もいると思います。

そんな日々だからこそ、和食の日などでは、だしをとったお味噌汁を召し上がってほしいです。

だしをとったお味噌汁は風味がよく、おいしいです。体の栄養だけではなく、心の栄養にもなり、その日の元気にも、もちろんなります。

「たかが味噌汁」と思うかもしれませんが、「されど味噌汁」なんです。



副会長 猿渡さん

副会長 常盤さん



▲過去の米料理教室の調理献立です。

・米どころ幸手の「幸手産特別栽培米」・

“和食には欠かせないお米” 特別栽培米は農家のみなさんが減農薬・減化学肥料により丹精込めて育てた、体と環境にやさしいお米です。

炊き立てのほかほかご飯はもちろん、冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです！

「和食の日」の食卓に「幸手産特別栽培米コシヒカリ」いかがですか？

問合せ 農業振興課☎(43)1111 内線535