こんだてだより

～和食の日～

11月24日は、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」の語呂合わせから「和食の日」とされています。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された、日本の伝統的な食文化です。
「まごわやさしい」という言葉があり、これは、豆・ごま・わかめ（海藻類）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いも類の7つの食材の頭文字をとった言葉で、この食品を食事に取り入れることで、栄養バランスのとれた食生活を送ることができるとされています。和食にはこれらの食材が自然に取り入れられており、体にやさしく、季節の恵みを感じられる食文化です。



≪ 秋の薬膳養生 ≫

秋は、さまざまな食材が旬を迎え、食卓が豊かになる季節です。薬膳では、旬のものをその季節にいただくことは、自然の恵みを取り入れ、体を健やかに保つことにつながると考えられています。秋の食材には、さつまいもや栗、れんこん、きのこなど、味わいだけでなく栄養も豊富なものが多くあります。こうした旬の食材を取り入れることで、夏の暑さで消耗した体を内側から養い、これから迎える冬に備えていきます。
「食欲の秋」ともいわれるこの季節。旬の味覚を楽しみながら、毎日の食事で季節の恵みを取り入れ、健やかな体をつくっていきましょう。

～ 11月の行事・薬膳献立 ～

11/10（火）昼食　根菜のキーマカレー
11/12（木）昼食　白麻婆豆腐
11/20（金）昼食　おでん
11/24（火）昼食（和食の日）魚の幽庵焼き　里芋とひじきの煮物
春菊の白和え　小豆入り栗ご飯　味噌汁



株式会社ティー・エフ・ピー

参考文献：季節の行事と日本のしきたり、性味表大事典