

# 11月25日（月）和食

11月24日は「和食の日」でした。  
11（いい）24（にほんしょく）と  
いう語呂合わせから、定められたとい  
うことです。



和食、日本の食事の魅力って何でし

ょうか。大きく4つあると言われています。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

②栄養バランスに優れた健康的な食生活

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

④正月などの年中行事との密接な関わり

おいしいだけでなく、いろいろな物があり、健康にもよく  
て、見て美しく、季節をしっかりと感じる事ができるのが  
和食だと言えますね。日本人を作っているのが、和食  
だと言ってもいいですね。

皆さんは和食というと何を思い浮かべますか。ごはん、  
みそ汁、お刺身、お寿司、鍋料理などなど。校長先生も和食  
は大好きです。

村越 新