

～栄養だよ！～

Vol.65 (2025年11月号)

【今月のテーマ】 和食の日について

11月24日は「和食の日」です。

11月24日
いい にほんしょく

2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で行われています。

日本の食文化にとって大変重要である秋の日に、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願いがこめられ、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と判定されました。

一般社団法人和食文化国民会議より一部引用

～和食の特徴4つ～

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

栄養バランスに優れた
健康的な食生活

自然の美しさや
季節の移ろいの表現

年中行事との
密接な関わり

この機会に生まれ育った土地や住んでいる土地の郷土料理を見てみましょう！

もんじゃ焼き(東京都、主に月島地区)

物資が不足していた時代、紙や習字道具を手に入れることができなかった子どもに、小麦粉を水で溶いた生地を鉄板に文字を書いて教えたり遊んだりしていたことで「文字焼き」と呼ばれ、もじがもんじと転じてもんじゃ焼きへと変化しました。



せんべい汁(青森県八戸市)

南部せんべいは小麦粉に塩と水を混ぜて鉄製の型で焼いたもの。戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、冷害が多く米がよくとれなかった地域の貴重な保存食でした。これをみそ汁や鍋に入れて煮たものがせんべい汁です。



かるかん(鹿児島県)

かるかん粉、山芋、水を使って作る鹿児島のお菓子。鹿児島土地は非常に水はけがよく、台風も多く襲来することから農産物に被害が及ぶことが多かったものの、かるかんの原料である自然薯は多く自生していたこと、奄美や琉球から砂糖も手に入れやすかったことから、かるかんが根付いたと考えられています。



参考：農林水産省 HP うちの郷土料理

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEBでつながり直接栄養相談が可能です！
お近くのスタッフまでお声がけください♪