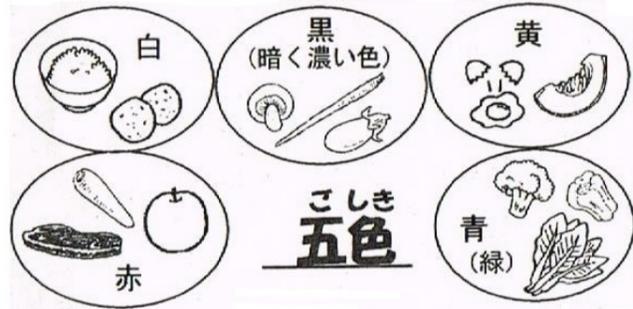




11(いい)月24(にほんしょく)日は和食の日

和食には、食材そのものの味を生かし、栄養バランスのとれた健康的な食事にするための

知恵がたくさんつまっています。



5つの色を使うと、だいたい

栄養バランスがとれるよ



様々な味付けをすることで、飽きることなく最後まで美味しく食べることができるよ。



和食は味だけでなく、香りや見た目、食感、音なども大切にしているよ。

ごてき 五適



一人一人に合わせた食事を、楽しい雰囲気ですてもらう、それが和食のおもてなしの心です。



色々な調理法があるのも、新鮮なものが手に入りやすい和食の特徴です。