



11月24日は「和食の日」です！

いい(11)にほん(2)しょく(4)の語呂合わせで
和食の日です！私達にとって親しみのある日本食ですが、
体にとって理にかなっている健康食です。

《和食の基本とは？》

和食の基本と言えば、**一汁三菜**です。

(ごはん・汁物・おかず3品)

おかずが揃うことで、バランスよく食べることができ、
色々な栄養素を取ることが出来ます。



《一汁三菜について》



主菜

⇒体をつくるもの

副菜・副々菜

⇒体の調子を整えるもの

《一汁三菜を無理なく続けるコツ！》

副菜の一品は手間のかからないおかずにしてみましょう！

時間がある時に作り置き等をしておくと負担が軽減されます！



冷やっこ



納豆



もずく酢



サラダ



ほうれん草の
おひたし