

来て、見て、知って、

「食の安全」の時間。

若年層に向けて、食の安全等に関する情報をシンプルに分かりやすく発信していく広報誌です。



No.16

十月六日(月)
二〇二五年秋号

11月24日は和食の日

和食の日 # いいにほんしょく
11月24日

和食文化の大切さを再認識するきっかけの日で
いいにほんしょくの語呂合わせに由来しています

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから12年、
ますます和食が世界から注目されています

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バ
ランスがとりやすいと言われています

和食の魅力を再認識し未来へつないでいきましょう！

発展・進化する和食文化

〈すし〉



魚を長期保存するた
めの「なれずし」が
はじまり

〈天ぷら〉



西洋から伝わった
「フリッター」が
はじまり

伝統を守りながら外来の
食文化を受け入れ発展し
今も進化し続けています

詳しくは
こちら↓
(農林水産省HP)



健康的に！自炊で野菜をもっと食べよう

自炊 # 野菜を食べよう

野菜を使った自炊で健康管理を意識してみませんか

まずは野菜を洗ったり切ったりするだけのサラダを
作ってみませんか

生野菜はビタミンCの損失が少ないのが長所です

ビタミンや食物繊維が生活習慣病を防いでくれます

簡単な料理から挑戦して食事を楽しみましょう！



詳しくは
こちら↓
(農林水産省HP)



時間がない時はカット野菜や
冷凍野菜も便利です

炒め物



スープ



火を通すと食材のかさが減り
たくさん食べられます

「食とからだ」
チェックシート



キテミテ君の日常

食べた分だけ動くってきめた！！

体が硬い...

バスケットで消費！！

キテミテ君！
バスケットの後
に散歩で帰ろう

いいよー♡

ケーキまで頼んじゃった
またたくさん動いたらいいかな...

おいしいね♡

うん
おいしい！

