# 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。



### 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

魚を長期保存するた 〈すし〉 めの「なれずし」が、 はじまり

西洋から伝わった 〈天ぷら〉

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

「フリッター」が はじまり 詳しくは

こちら↓ (農林水産省HP)



#### 健康的に!自炊で野菜をもつと食べよう

# 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

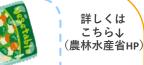
生野菜はビタミンCの損失が少ないのが長所です

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!



時間がない時はカット野菜や 冷凍野菜も便利です







火を通すと食材のかさが減り たくさん食べられます



キテミテ君の日常







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♡

農林水産省九州農政局 消費・安全部消費生活課 〒860-8527 熊本市西区春日2-10-1 TEL 096-211-9111 (代表) 内線4239