

食育つうしん



茨木市の食育 食の『4つの“T”』

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできない、いのちの源です。

正しい食生活を送り、元気な心と身体でいる

ためには、「つくる・たべる・つどう・つたえる」の食の『4つの“T”』が大切です。わたしたち一人ひとりが食の『4つの“T”』を意識し、食生活の改善に向け、取り組む必要があります。



伝えたい日本の味

～2023年度茨木市食育推進月間DVD～



日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに美味しく育った食べ物を食べられるのは、日本の食文化のよいところです。給食でも「日本の味めぐり」として、日本各地の郷土料理が出ることがありますね。「和食」のよさや工夫、季節や気候を活かした食事など、この機会に考えてみましょう。

「和食」のひみつ

- ① 食材とそざいの味
- ② 健康的な食事
- ③ 自然のうつくしさを表現
- ④ 行事とのつながり



そざいの味をいかすために

和食を支える
縁の下の力持ち

うま味を作り出す

上手に活用することで
素材の味が生かされ、
おいしい料理を！

→ **だし** を活用します

和食の日の給食の献立は？

ごはん・いもに・すましじる



「和食の日」は、11月24日

(いいにほんしょく) だよ！

給食でも11月24日(金)に

和食の献立が出ます。

