

Table with 12 columns for days of the week (1日(水) to 16日(木)) and rows for meal names, ingredients, and energy values. Includes illustrations of vegetables and a character.

Table with 10 columns for days of the week (17日(金) to 30日(木)) and rows for meal names, ingredients, and energy values. Includes illustrations of food and a character.

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。...

- 和食の特徴
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現
④年中行事との関わり