



# 11がつ こんだてひょう

月	火	水	木	金
			1 	2 
5 	6 	7 	8 はひ いい歯の日 カミカミこんだて 	9 
12 	13 	14 	15 きょうどりょうり 郷土料理 おおさか府 	16 
19 ふりかえきゆうぎょうび 振替休業日	20 	21 	22 きょうどりょうり 郷土料理 ながのけんきしまだいらむら 長野県木島平村 	23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 11月24日 いい・にほんしょく 「和食」の日 
26 	27 	28 	29 	30 グケグケ忌 きょうどりょうり 郷土料理 



き じかんない のこ た  
決められた時間内に残さず食べよう

## にほんじん でんとうてき しょくぶんか 日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

### 「和食」の4つの特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重  
調理技術・道具  
多様な食材
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス  
一汁三菜が基本  
うま味の活用
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現  
季節を楽しむ飾り付け
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり  
家族や地域の絆



©水木プロ