

栄養だより

平成24年 8月 NO.207

残暑ことのほか厳しい昨今、皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは **食文化や地域の産物を活かし、
ときには新しい料理も。** です

- 地域の産物や旬の素材を使いましょう。
- 自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識を身につけましょう。
- ときには新しい料理に挑戦してみましょう。



日本では米を中心として、各地域の気候・風土に根ざした食料を生産し、多様な料理を組み合わせることで特色のある食文化が育てられてきました。

昔からある郷土料理には季節ごとにその地域でとれる旬(しゅん)の食材を上手に取り入れたおいしくてからだに良いものが多いです。お正月やお祭りには今でも地域に根ざした料理が作られています。そういう食文化を大切にして、地域の食材を毎日の料理に活かすことは、食生活を豊かにする



ことにつながってきます。



日本各地の郷土料理

