



11月

# 河北の食育だより

肌寒い日々が増え、今年ももうあと2か月となりました。  
これからは、温かいものや冬野菜がおいしい時期になります。  
あたたかいものを食べたり、冬野菜をしっかり食べたりして  
寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

いい 日本食

11月24日

和

食

の

日



11月24日は和食の日として制定されました。  
健康な食生活を送るうえで  
大切な合言葉は「まごは(わ)やさしい」

冬野菜といえば??

→大根、人参、ほうれん草、  
白菜、れんこんなど



ま

め (豆類:大豆、味噌、豆腐など)

や

さい (野菜類)

ご

ま (種実類:ごま、ナッツなど)

さ

かな (魚介類)

わ

かめ (海藻類:ひじき、海苔など)

し

いたけ (キノコ類:しめじ、えのきなど)

い

も (いも類)



## 「まごわやさしい」を取り入れるポイント

### ① 普段の食事にプラスをする

→まごわやさしいの食材をすべて取り入れて献立を立てることは  
難しいのでまごわやさしいの食材をプラスしてみましょう。

### ② 時間がある休日に作り置きをしておこう

→作り置きをしておくとき時間がなくて不足している  
食材をさっと加えることができます。



和歌山市栄谷 184-1  
TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080  
栄養士 岩城 舞香