

11月

November

## 行事食

献立（常食）「和食の日御膳」

東北医科薬科大学若林病院 栄養管理部

11月24日は“いい日本食”「和食の日」

- ・ 鮭とせりの混ぜご飯
- ・ 天ぷら盛り合わせ
- ・ 炊き合わせ
- ・ 大根なます
- ・ 牛乳

11月24日の「和食の日」は、2013年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を、次世代へ保護・継承していくことの大切さを考える日として制定されました。  
（出典：農林水産省「特別展示「和食の日・郷土料理」」）



和食は多種の食材を組み合わせることで栄養素をバランスよく摂取できます。  
和食の魅力を再確認できました♪