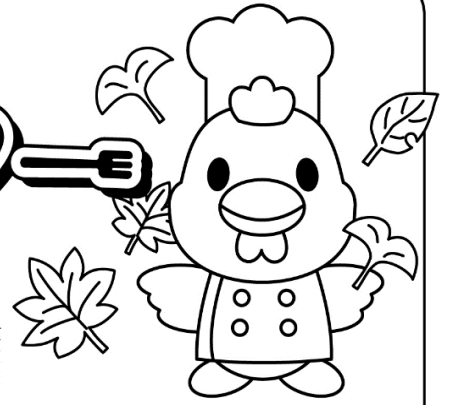
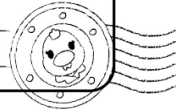




しょっぱいしゅたー



日中には心地良い風が吹き、秋が深まってきました。朝晩は冷え込み、温かい料理がおいしい季節です。実りの多い秋に旬の味覚を味わって元気に過ごしましょう。



「五」に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

五色(ごしき) 【彩り】



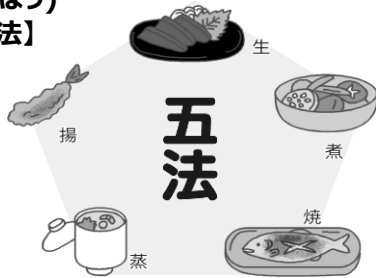
白・黒(濃い色)・黄・赤・青(緑)が五色です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養のバランスも整いやすくなります。

五味(ごみ) 【味つけ】



「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」が五味です。1つの献立の中にこれらが揃っていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

五法(ごほう) 【調理法】



「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」の調理法が五法です。会席料理には5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

五適(ごてき) 【おもてなし】



「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万吨以上もの量が食品ロスになっています。日本人1人当たり、毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の390万トンをはるかに超えています。また、食べ物を作ったり運んだり、ゴミ処理にも多くのエネルギーが使われています。大切な食べ物を無駄にせず、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため

地球環境を
守っていくため



当社オリジナルキャラクターの
待ち受け画面がダウンロードできます!



ひよこキャラクター
待ち受け画面



ダウンロードは
こちらから!



今月は
コレ!



YASUDA Co., Ltd

