

コ-プで
広がる、
つながる

昨年はこんな取り組みを行いました



夏休み自由研究企画「みそを科学する」
地域ごとに特色のあるみその食べ比べや味覚分析など、
みその知識や和食文化を楽しく学習しました
(昨年の様子)

Let's 楽ちん和ごはん!

みらいひろば(地域の方が交流できる居場所)では、こだわりのコ-プ商品で手軽にできる和朝食を試食しながら交流しました
(昨年の様子)



おうちで手軽に 「和ごはん」を取り入れよう

「和食」食べていますか?

四季折々の豊かな自然がはぐくんだ米や魚、野菜といった、新鮮でおいしい食材を使った「和食」。ヘルシーで栄養バランスに優れ、お正月にはおせちや雑煮、お月見には団子など年中行事と深い関わりがあります。和食文化はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されています。でも、忙しい毎日では「だしをとったり作るのに手間がかかりそう」「おかずや汁物まで全部作るの大変」と敬遠する方も多いのでは?そこで農林水産省が推進しているのが「Let's! 和ごはんプロジェクト」。難しそうな「和食」ではなく、身近・手軽に取り組める「和ごはん」を食べる機会を増やそうという取り組みです。

手軽に「和ごはん」を取り入れよう

「和ごはん」のメニューは全力投

和食を食べる機会を増やし、和食文化の保護・継承につなげる「Let's! 和ごはんプロジェクト」。コ-プみらいはこのプロジェクトに参加し、組合員の皆さんに手軽に「和ごはん」を取り入れていただけるよう呼びかけています。

球しなくても大丈夫。だしパックや合わせ調味料を使ったり、時短メニューや調理家電を使った調理でもいいでしょう。もちろんコ-プの骨取り魚を使ったり、惣菜を買ってきてもいいですね。特に「和ごはん」を取り入れてほしいのが、毎日忙しいママ・パパたち。味覚が形成される子どもものうちに、できるだけ和食の味や食べ方を体験する機会を増やしてほしいからです。毎日の食卓に「和食」を並べるのは難しくても、手軽にできる「和ごはん」なら無理せず続けられるのではないのでしょうか。

11月は「和ごはん月間」です

コ-プみらいでは「和ごはん月間」に合わせ、宅配の商品案内「ハピ・デリ!」やお店のチラシなどでプロジェクトを紹介します。11月は新米の季節。おうちでも、気軽に「和ごはん」を取り入れてみませんか?

和ごはんとは



日本の家庭で食べられてきた食事で

- ①ごはん、汁物、おかずなど、もしくはその組み合わせで構成されているもの
- ②だし、しょうゆ、みそを始めとする日本で古くから使われてきた調味料などが利用されているもの



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

Let's! 和ごはん
プロジェクトは
こちらでも
紹介しています

