

佳作

京都女子中学校 2年

今村 友香 様

【自分自身の食に関する目標（食のみらい宣言）】



昔から受けつがれてきた日本の食文化について考え、栄養の偏らない食生活を心がける。



目標達成に向けた実践活動についてのコメント

日本では昔からご飯と一汁三菜の和食といわれるものが受けつがれてきた。

また、和食は栄養価が高く、五大栄養素が全て含まれている。

今回、改めて和食の魅力に気づくことが出来たので普段の食事にも和食を取り入れていこうと思った。