



Philosophy on our Table

食卓の上のフィロソフィー



1 毎日、心を込めてお料理を作りましょう。
Cook thoughtfully every day.



2 ハーブや野菜を育て、土の恵みに感謝しましょう。
Plant a garden. Appreciate all the earth has to offer.



3 みんなで食卓を囲み、楽しくいただきましょう。
Treasure mealtime conversation with a smile and a peaceful mind.



4 器やキッチンのも道具を大切にしましょう。
Setting the table is an art form. Every dish and utensil plays a part.




5 料理に込められた知恵と愛情を感じましょう。
Even the simplest recipes can benefit from the love and wisdom of your heritage.

6 食材や料理の歴史と文化を学びましょう。
Let your table be a reflection of your history and culture.



7 食卓のマナーを守り、美しく食べましょう。
Dine with respect for manners.



8 今、世界中で8億人の人々が飢えに苦しんでいます。その真実をもっと知ろう。
Know the reality of what is happening in the world. There are still 8,000,000 people without enough to eat.



9 健やかな心と体を育むものを選んで食べましょう。
Nutritious food is an investment for your child's future.



10 持続可能な地球の未来のために、
家庭の食卓から小さな革命を起こしましょう。
Healthy dining creates a sustainable world.



Edible HERB Garden Association

3-10-18, Ishibashi, Ikeda city, Osaka, Japan 563-0032 Phone. +81-72-760-2040