



日本の食文化を伝えよう！

2026年1月
川越市学校給食課

昔から日本では、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用し、海に囲まれ山がそびえるこの国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。そして現在、さまざまな食材が使われる“長寿の国”日本の食卓の価値があらためて見直されています。



世界一の長寿国！日本の伝統食材

和食の基本「一汁三菜」の材料として「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食材がよく使われます。「まごわ(は)やさしい」は、日本の伝統的な食材です。これらの食材を積極的に食事に取り入れていくことで、栄養バランスが整いやすくなります。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも
豆類・大豆製品	種実類	海藻類	野菜類	魚介類・小魚類	きのこ類	いも類
たんぱく質・ビタミンB群・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	ビタミンEやミネラル類が豊富。	カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	たんぱく質・ビタミンB群・カルシウム・鉄が豊富。	食物繊維・ビタミンD・ミネラル類が豊富。	炭水化物・ビタミンC・食物繊維が豊富。

知っていますか？100年フード



「100年フード」とは、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして、100年を超えて継承していくことを目指し認定する、文化庁の取り組みです。江戸時代から続くものを「伝統の100年フード」、明治・大正に生まれたものを「近代の100年フード」、100年伝承を目標とする「未来の100年フード」の部門があり、さまざまな郷土料理が認定されています。

埼玉県は「煮ぼうとう・狭山茶・武蔵野地域のうどん文化・ゼリーフライ」などが、川越市は地域に根差した食文化を伝える施設「食文化ミュージアム」として「川越市農業ふれあいセンター」が認定されています。

時が人を結ぶ 目指せ！100年フード



川越市学校給食
食育キャラクター

川越生まれ川越育ちの偉人？！

にんじん村長

《にんじん村長の山吹和え》

炒りたまごで川越市の花“山吹”をイメージ

【材料 約5人分】

鶏小間切れ肉…50g
にんじん…80g
たまご…50g
油…小さじ1/2
かつお節…1g
ごま油…小さじ1/2
酒…適量
塩…少々
こしょう…適量
しょうゆ…小さじ1/3

【作り方】

- ①にんじんは繊維切にする。
- ②たまごは油で炒めて炒りたまごにしておく。
- ③ごま油をあたため、鶏肉・にんじんの順に炒める。
- ④にんじんがやわらかくなったら調味料を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤炒りたまごとかつお節で和えて完成。



知る人ぞ知る 川越産の名品！

小江戸みつば

《小江戸みつば入りツナマヨサラダ》

黒ごまで蔵造りのまちをイメージ

【材料 約5人分】

もやし…60g
切干大根…10g
ツナオイル漬け…30g
小江戸みつば…20g
ごま油…小さじ1/2
塩…少々
マヨネーズ…大さじ1
黒いりごま…小さじ1/3
白いりごま…小さじ1/2

【作り方】

- ①もやしは下茹でする。切干大根は戻して2cm位に切り水気を絞る。みつばは3cm位に切る。
- ②ごま油をあたため、もやし・切干大根をよく炒めたらツナとみつばを入れ、よく混ぜ合わせ火を止める。
- ③調味料とごま油で和えて完成。



川越産のスーパーヒーロー！

チンゲン菜

川越市は全国有数のチンゲン菜の産地です。ビタミンCやカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれているため、学校給食でも数々の献立に使用しています。炒め物・和え物・みそ汁・スープにシチューと何にでも合うスーパーヒーロー！大活躍です。ぜひ、ご家庭でもいろいろな料理に使用してみてください。

