



「和食」を見直そう



「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
日本は南北に長く、四季が明確であり、多様で豊かな自然があり、そこで食文化も生まれてきました。和食は「自然を尊重する」という日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会的慣習として受け継がれていることが評価されています。
近年ライフスタイルの変化により、この食文化が失われつつあります。そこで改めて和食の価値を見直してみませんか？
給食ではごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子供たちに伝統的な食文化を伝えています。

○和食の良いところ

- ・一汁三菜で栄養素や食物繊維をバランス良くとれる
- ・腸内環境を整える発酵食品（醤油・みそなど）が多い
- ・多様で栄養価の高い旬のものがとれる
- ・蒸す、焼く、煮るなどの調理法で油分を抑えられる
- ・だしのうまみで塩分を抑えられる



※和食の基本：一汁三菜とは？
ごはんを主食とし、みそ汁などの汁物、焼き物、煮物やあえ物などの菜（おかず）、漬物（香の物）などを組み合わせた食事のことです。
※発酵食品とは…微生物（乳酸菌・麹菌・酵母など）のはたらきによって人間にとって有益に変化した食品のことです。腸内環境の改善や抗酸化作用など健康効果をもたらします。

○だしをとろう

昆布

上品で控えめなうま味があり、素材の味わいを大切にする料理に合います。

- ① ふきんで昆布の表面をふく。
- ② 水と昆布を鍋に入れて30分くらい漬けておく。
- ③ ふたをしないで火にかけ、沸騰直前に引き上げる。

かつお節

薄削りは香りの良いうま味の効いた上品なだしで、素材の味を生かしたい時に使います。
厚削りは濃厚なだしで、麺類や煮物に合います。

- ① 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れる。
- ② もう一度沸騰したらはしで大きくかきまぜ、火を消す。
- ③ 2、3分したら濾す。

※厚削りの場合は、長く煮だします。

煮干し

コクのあるうま味の強いだしで、みそ汁や煮物などに合います。

- ① 煮干しの頭とはらわたをとり2つにさく。
- ② 水と一緒に鍋に入れ30分くらい漬けておく。
- ③ 火にかけ、表面に浮いてきたアクをとる。
- ④ すんだ色のだしがとれたら火を消し、煮干しを網じゃくしですくう。

11 月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県 of 郷土料理や農産物を食べよう！



埼玉県マスコットキャラクター「コバトン」

11 月に埼玉県で採れる農産物：お米 里芋 長葱 ほうれん草 かぶ 小松菜 ブロッコリー
人参 大根 ごぼう など

給食レシピ

「みそけんちん汁」

材料（4人分）	作り方
豚小間肉	40g ① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
人参（いちょう切り）	40g ② 人参・ごぼう・こんにゃく・大根・
ごぼう（小口切り）	28g 里芋を入れて炒める。
こんにゃく（色紙切り）	40g ③ だし汁を加え、野菜が柔らかく
大根（いちょう切り）	40g なったら豆腐を入れる。
里芋（厚めのいちょう切り）	80g ④ 赤みそで調味し、長葱を散らし
豆腐（さいの目切り）	80g て仕上げる。
長葱（小口切り）	28g
油	小さじ1/2
赤みそ	大さじ2
かつお節	だしをとる 12g
水	400ml

「小松菜のごまあえ」

材料（4人分）	作り方
人参（せん切り）	24g ① 鍋に油を熱し、人参を
ちくわ（3mm小口切り）	12g 炒める。
小松菜（3cmに切り	120g ② ちくわを入れて炒め、
ゆでる）	小松菜を加える。
油	小さじ1 ③ 調味料★を入れて味を
酒	少々 ととのえ、最後にすり
★砂糖	小さじ1 ごまを入れて仕上げ
しょうゆ	小さじ1 る。
すりごま	小さじ2

埼玉県で採れる農産物をたくさん使用した給食レシピです。旬の野菜は鮮度がよく
価格も安くなるので食事に取り入れやすいですよ。
給食では、しょうゆ味とみそ味のけんちん汁があり、今回はみそ味を紹介します。

「けんちん汁」とは？

けんちん汁の発祥には諸説あり、神奈川県鎌倉市の建長寺の修行僧が作っていた建長汁（けんちょうじ）が訛り、けんちん汁になったという説があります。本来は精進料理であり、肉は入れず人参・ごぼう・大根などのたっぷりの野菜をしょうゆ味で仕上げます。現在、全国各地に広まり具材も様々になり、埼玉県でも郷土料理として知られよく食べられています。



11月24日
和食の日