

11月24日は和食の日！

～日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日～

秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、日本各地で盛んに行われます。一人ひとりが「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」＝「和食の日」と制定されました。

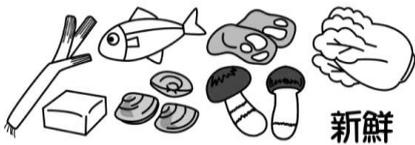
【和食とは・・・？】

国土が南北に長く四季のある日本は、四季折々の食材を選び、栄養を考えながら料理を組み立て、さらにもてなしの心で料理を供する特徴があります。料理そのものだけでなく、築き上げてきた知恵や工夫、日本人の食べることの慣習全てを含めて和食と呼びます。この和食という文化がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

※無形文化遺産とは、民族文化財、古くから伝わる風習・伝承、口承伝統などの無形のものを保護対象とすることを目指したものです。

～大切にしたい和食の特徴～

①新鮮な食材を生かすいろいろな技



新鮮

②健康的な食生活を支える栄養バランス



健康的

③季節を楽しむ飾り付けやおもてなし



季節感

④絆を育む、年中行事との深い関わり



行事

和食給食～第2回目のレシピ紹介～笠原氏監修

【魚沼産こしひかり】

この秋とれたての新米です！

新潟県魚沼市は、区立小学校6年生が移動教室で訪れ、魚沼の米を使っての飯ごう炊さんや草団子作りなど、様々な体験をしている地域です。この地域でとれたお米は、香りやねばり・つやがあり、最もおいしいお米といわれています。

【さばのごぼう照り焼き】

＝材料＝ 4人分

さば 50g 4切れ
ごぼう 1/4本
しょうゆ 大さじ1杯
酒 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
砂糖 小さじ1杯

＝作り方＝

ごぼうの風味のよい料理です！

- ① ごぼうは、柔らかくゆでて、みじん切りにする。
- ② しょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせて①を混ぜ、さばを漬ける。
- ③ ②のさばにごぼうをすくいのせ、オーブントースター又は魚焼きグリルで焼く。



【秋のおひたし】

＝材料＝ 4人分

しめじ 1/3袋
えのきたけ 1/3袋
まいたけ 1/3袋
こまつな 1/2束
にんじん 1/6本
だし汁 1/2カップ弱
しょうゆ 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯

＝作り方＝

- ① 野菜は食べやすく切って、ゆでて水気をしぼる。
- ② きのはそれぞれ根元を切り、食べやすくほぐす。
- ③ 鍋にだし、しょうゆ、みりんを入れ、②を火が通るまで煮る。
- ④ ①の野菜を加えて煮て、味を含ませる。



＝献立＝

- ご飯(魚沼産こしひかり)
- さばのごぼう照り焼き
- 秋のおひたし
- 根菜のごま豚汁
- お茶 ○ みかん

