



11月24日は「和食の日」

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、受け継がれてきました。家族の健康への願いや、自然を大切に
する心、食の知恵や工夫が詰まった和食を、次世代へ繋いでいけるとよいですね。

子供たちへ伝えたい和食の特徴

ごはんを中心とした
栄養バランスのよい食事

ごはんは、汁物やおかずを組み合わせた「一汁三
菜」が和食の基本です。ごはんはどんなおかずにも
合いやすく、色々な食材を使うことができ、健康的
な食生活を支えます。

家族の絆を深める年中行事

ひな祭りや端午の節句、七五三などで行事食
を用意して子供の成長を家族で祝います。

季節を感じる食卓

日本は、四季がはっきりしています。旬の食
材や、季節に合った器、そして、季節の花や葉を
盛りつけに使って、食卓を通して季節感を楽し
みます。

多彩な食材と食材を活かす調理の知恵

日本の気候風土や自然は、多くの食材をもた
らします。また、良質な水が豊富な日本は、ゆ
でる、煮るなどの調理や「だし」で食材の味を
いかした料理が特徴で、豊かな味覚が育ちます。

和食に欠かせない「だし」を使った給食レシピ

◎合わせだしのすまし汁

＜材料＞4人分

だし昆布	1.5g (5cm角位)
水	650cc
かつお削り節	12g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
干し椎茸	1枚 (水で戻しておく)
人参	40g (1/4本位)
かまぼこ	50g (4切れ位)
豆腐	80g (1/5丁位)
しょうゆ	大さじ1/2
小松菜	60g (1~2株)

＜材料の切り方＞

◆戻した干し椎茸・人参はせん切りにする。かまぼこは短冊切り、
豆腐はさいの目切りにする。

◆小松菜は下ゆでし、水気を切り、1.5cmに切る。

＜作り方＞

①鍋に水とだし昆布を入れ、30分ほど置く。

(前日の晩から水につけ、冷蔵庫に入れておいても可)

②①を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

③沸騰したらかつお節を入れ、1~2分で火を止める。かつお節
が鍋底に沈んだら、ざるでこす。

④だし汁を鍋に入れ、沸騰したら、塩・酒・椎茸を入れる。

⑤人参・かまぼこ・豆腐を入れ、しょうゆで味を調える。

⑥小松菜を入れ、出来上がり。

だしのうまみを

味わってみませんか？



*給食でも昆布・かつお節で丁寧にだしを取っています。料理によってさばの厚削り、いわし節などを使
い、天然のだしの旨味を大切にしています。子供たちの豊かな味覚が育つことを願っています。