



「和食」について知ろう

11月24日は「和食の日」

和食は、日本人の伝統的な食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理だけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められたということです。給食でも、郷土料理や伝統料理など和食を積極的に取り入れています。御家庭でも、和食の良さについて話題にしてみましょう。

多様な食材を活かす調理の知恵

日本の気候や地形は、多くの食材をもたらします。良質な水源を使い、ゆでる、煮るなどの調理法や「だし」で食材の味をいかすことで、豊かな味覚を育てます。

ごはんを中心とした栄養バランスのよい食事

ごはんに主菜、副菜2品、汁物を組み合わせる和食の献立を「一汁三菜」といいます。自然と多くの食品をとることができ栄養バランスのよい食事になります。

この「日本型食生活」は健康的な食事の基本です。

和食の特徴

家族の絆を深める年中行事

桃の節句や端午の節句、七五三等に合わせて行事食を用意し、子供の成長を家族で祝います。

四季折々の食卓

日本には四季があり、旬の食材を使った料理があります。食卓を通して季節の味を味わうことができます。

給食レシピ 富士のねぎたっぷりつくね

<材料> 4人分

揚げ油	適量
鶏ひき肉	200g
古根生姜	ひとかけ（おろす）
酒	大さじ1/2
木綿豆腐	60g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
にんじん	20g（みじん切り）
干しいたけ	3g（みじん切り）
れんこん	30g（みじん切り）

根深ねぎ	25g（みじん切り）
葉ねぎ	25g（小口切り）
乾燥ひじき	2g（みじん切り）
片栗粉	大さじ1と1/2

水	大さじ2と1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

片栗粉	小さじ1/2
水（水溶き片栗粉用）	

<作り方>

- ① 干しいたけ、乾燥ひじきは水で戻してから切る。
- ② 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジで2分位加熱した後押さえて、水を切る。
- ③ Aの材料をボールに入れよく混ぜ、4等分し、小判型にする。（8等分にしてもよい）
- ④ ③を油で揚げる。
- ⑤ Bを鍋に入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④のつくねに⑤でできたあんをかけて完成。

給食では富士市でたくさん作られているねぎを使っています。