日本の伝統的な食文化

特集

和食を見直そう

和食の日 11月24日

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。和食の日は毎年、一人ひとりが和食文化を守り、伝えていくことの大切さを認識するきっかけとなるように制定されました。

そんな和食は旬の食材や野菜が多くとれるので、ヘルシーで栄養バランスがとりやすいと言われています。

今回の特集では、日々の食生活を見直すきっかけとなるよう、和食について基本的な知識や毎日の食卓で取り入れられるレシピなどを紹介します。

和食を日々の食生活に生かすと

- **栄養素をバランスよく**：和食は、多様な食材を組み合わせやすい
- **減塩につながる**：「だし」のうま味は、他の味を引き立てるので減塩に！
- **旬の食材を味わう**：季節ごとの旬の食材を生かしやすい

最近は、汁物を作らない方やパンなど単品で食事を済ませる方が増えてきています。また、農林水産省の「令和5年度野菜摂取量の見える化の取組結果について」では、日本人の約7割が目標野菜摂取量に達していないことが分かりました。

その食事に汁物を足すだけでも、体が温まり、中に入っている野菜を摂取することができるなど、良いことがたくさんあります。

和食の「一汁三菜」とは

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで主食の栄養素を補います。

汁物

だしをみそや塩で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした料理です。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食では、お米が基本です。

滝川市内の全保育所、全小・中学校で「和食の日給食」が提供されます

「和食の日」の普及啓発の一環として、毎年、保育所や学校給食で、だしのうま味を生かした和食を提供しています。

今年の和食の日給食 11月22日

今年の小・中学校の献立

- ごはん
- 高野豆腐のみそ汁
- さばのみぞれ煮
- 長芋のおかかあえ
- 牛乳

お楽しみに！

昨年の小・中学校の献立

レシピ紹介 長芋のおかかあえ

2人分

材料

長芋…100g
きゅうり…20g
かつお節…2g
白いりごま…小さじ1／3
A
三温糖…小さじ1／2
しょうゆ…小さじ1
酢…小さじ1／4
ごま油…小さじ1／4
塩…少々

作り方

1. 長芋は皮をむき厚めのいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
2. Aの調味料を混ぜ合わせ、①とあえる。
3. かつお節と白いりごまを混ぜる。

空知管内でも採用されているメニューで、滝川産の長芋を使用しています。

この献立を立てた栄養教諭の**小松**さん

「だし」使ってますか？

「だし」とは、昆布やかつお節などから水やお湯を使ってうま味を引き出したもので、和食の味の基本となります。

昆布だしの作り方

1. 乾いた布巾で表面の汚れを拭き取る。
2. 鍋に水と昆布を入れ、30分おいたら中火で10分加熱する。
3. 小さな泡が出てきたら、昆布を取り出す。

かつおだしの作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、沸騰直前にかつお節を加えて火を止める。
2. 2分おいたら、キッチンペーパーを敷いたざるでこす。

日本の伝統食材「まごわやさしい」とは

日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べたものです。

これらの食材は、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど健康に生活するために必要な栄養素をたくさん含んでいます。

作ってみよう！和食レシピ

4人分

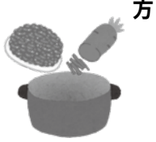
こぎつねごはん

材料

A
- 米…2合
- 油揚げ…40g（細切り）
- 鶏ひき肉…80g
- 酒（下味用）…少々
- にんじん…40g（千切り）
- サラダ油…適量
- 三温糖…大さじ1と2／3
- 酒…小さじ2／3
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ1／2

作り方

1. 材料を切り、米を洗米して水に浸しておく。鶏ひき肉に酒をふりかけ、鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉とにんじんを炒める。



2. 油揚げを加え、水をひたひたになるまで入れ、Aを加え煮る。

3. ②をザルにあけ、具と煮汁を分ける。炊飯釜に米と煮汁を加え、2合の水加減に調整し、具を加え炊飯。

子どもから大人まで人気の給食メニューです。滝川に転勤してきた先生から、「おいしい！」との声をいただくことが多く、混ぜご飯の中でも1番人気。入っている具材がシンプルで簡単に作れます。

栄養教諭の**上口**さん

長芋入りハンバーグ

材料

A
- 長芋…160g（たたく）
- 豚ひき肉…240g
- 高野豆腐…2枚（おろし金ですりおろす）
- 長ネギ…40g（みじん切り）
- 塩…小さじ1／2
- こしょう…少々

B
- 大根…200g（すりおろす）
- ぽん酢…小さじ4
- 青じそ…4枚
- ミニトマト…4個
- サラダ油…小さじ2

作り方

1. 長芋の皮をむき、袋に入れる。袋の口を閉じ麺棒でたたいてつぶす。

2. たたいた長芋の入った袋にAを入れ、よく混ぜ合わせ、4等分して小判型に丸める。

3. フライパンに油を熱し②を入れ、焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。器に盛り付け、Bを付け合わせる。

ハンバーグのつなぎに高野豆腐を使うことで、簡単にたんぱく質をとることができます。カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富に含まれ、栄養満点です。

管理栄養士の**佐々木**さん

じゃがいもと大根のごまみそ汁

材料

- じゃがいも…160g（乱切り）
- 大根…60g（いちょう切り）
- 生しいたけ…4枚（薄切り）
- 長ネギ…30g（小口切り）
- だし汁…600ml
- みそ…大さじ2
- 白すりごま…小さじ1

作り方

1. 材料を切り、鍋にだし汁とじゃがいも、大根を入れ、軟らかくなるまで煮る。

2. しいたけを加え、一煮立ちしたらみそと白すりごまで味を整え、長ネギを入れて、火を止めて器によそう。

前のページで紹介した「まごわやさしい」の食材がいろいろとれる汁物です。具だくさんの汁物は満足感もあり、減塩にも良いです。
多めに作って、翌日の朝食にするのもおすすめです。

管理栄養士の**藤田**さん

滝川の食事業

日々の健康は
毎日の食事から

大人のための健康ごはん教室

参加者募集中

野菜不足など食の偏りが気になる方、料理のレパートリーを増やしたい方など、初心者の方や、お一人でも気軽に参加できる教室です。

健康診断に行ったときに、職員の方からチラシをいただいたのがきっかけで、今回初めて参加しました。
普段食べないような料理を作ることができて、新鮮で楽しいです。

大人のための健康ごはん教室に参加された皆さん

次回
11月23日(土)
10時～12時30分
まちづくりセンター

「骨を守る！健康ごはん」でカルシウムがとれる料理を作ります。

※申込期限　11月20日(水)

毎月実施

料理づくりのつどい

65歳以上の方を対象とした料理教室です。同世代の方とも交流しながら、楽しく調理できます。

いつもと違うおかずを作りたいと思い参加しました。材料によってもいろいろな食べ方があることなど新たな知識が増えました。

料理づくりのつどいに参加された皆さん

共通事項

定員　9人
参加料　500円
持ち物　エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具
申込方法　保健センター窓口または、電話でお申し込みください。
問健康づくり課　TEL24－5256

次回
11月29日(金)
10時～12時30分
まちづくりセンター

腸からはじめる健康生活

※申込期限　11月27日(水)

保育所食育事業

市内保育所では、野菜の栽培や収穫体験、クッキング保育などをとおして、乳幼児期に食の基礎をつくるための取り組みを行っています。

一杯の汁物から、はじめてみませんか

若い世代の中で、汁物を食べない、作らないという人が増えてきています。また、時間のない朝には何も食べないという人もいます。
朝、一杯の汁物を取り入れることで、簡単に栄養補給ができるだけでなく、腸内環境を整えたり、体温を上げたりできるなど、1日を元気にスタートすることができます。
この機会に今回紹介した和食を、まずは一杯の汁物から作ってみませんか。

【特集】日本の伝統的な食文化　和食を見直そう　おわり