

食育だより 11月

令和7年 蓮田市 No.47



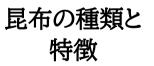
日に日に秋の深まりを感じるようになりました。今月は和食の日や勤労感謝の日があります。日本の伝統的な食文化「和食」について見直す機会とするとともに、食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることに感謝をして、日々の食事を大切にいただきましょう。

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

食生活の多様化により"和食離れ" が進んでいるといわれる中、平成25 年12月に「和食;日本人の伝統的な食 文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登 録決定し、話題になりました。

ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、"自然を尊重する心"に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



~世界に誇る、日本人の伝統的な食文化~



和食に欠かせない日本の伝統的なだしの一つ、昆布について紹介します。

日高昆布 みそやしょうゆなど調味料に合うだし昆布。濃い味を好む関東人に好まれました。 利尻昆布 煮干しや塩味のベースに合うだし昆布。湯豆腐や関西風のだしにお勧めです。 羅臼昆布 濃厚なだしが取れる最高級の甘口昆布。柔らかいので煮物や佃煮にもお勧めです。 真昆布 「献上昆布」とも呼ばれ、くせがないのでどんな料理にも合わせやすい昆布です。 豆知識

冷・・埼玉県の主な伝統的

古くから埼玉県で栽培されてきたもので、その土地に適した野菜を各地で作っていま

しゃくし菜

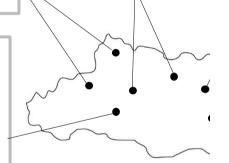
明治初期に中国から伝わり、秩父の風土の根づいた 漬物用葉物野菜です。小 鹿野町、皆野町、秩父、深 谷市の一部で栽培されて います。

埼玉青なす

黒紫に着色しない丸な すです。現在は比企地域 や上尾市周辺から深谷 市の中山道沿いで栽培さ れています。

のらぼう菜

江戸時代からときが わ町など比企地域で栽 培されてきた春野菜で、 菜の花の一種です。



~ 彩の国 ふるさと学校給食月

17日 … 煮ぼうとう

19日

かてめし

呉汁 … はなみずきみそを使用

肉汁うどん

20日

だしの取り方



日本のだしは和食の ベースになります。おい しいだしでさまざまな和 食を味わいましょう.

- ①昆布、かつお節を水に対して1~2%の量を準備する。
- ②昆布を浸水30分後、中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③②にかつお節を入れ、沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこす。

401ゼリーフライ

埼玉県ではふるさとへの愛着を深めてもらう取り組み るさと学校給食月間としています。

蓮田市では11月17日~21日を「地場産物活用強化 提供します。地域に伝わる郷土料理や地元産食材につ さとの料理を味わってほしいです。

う野菜を知ろう!

、それぞれに特徴があり、

岩槻ねぎ

関西で栽培が盛んな葉 ねぎの一種で、江戸時代か ら旧岩槻市慈恩寺周辺で 栽培されてきました。



くわい

実から芽が伸びていることから、「芽が出る」と縁起を担ぎ、正月や祝いの膳に使用されます。 越谷市やさいたま市などが産地です。

月間 ~



「コバトン」

みとして、6月と11月を彩の国ふ

ウイーク」とし、埼玉県郷土料理を >いての理解を深めながら、ふる