

守ろう つなごう 和食文化を未来へ

11月24日は「和食の日」と制定し、和食文化の認識を深め次世代へ継承していく契機としています。農林水産省推進「Let's 和ごはんプロジェクト」に参画中の市内企業和平フレイズ(株)による、見た目や味を工夫した朝ごはんを紹介します。身近な和食文化の実践から、未来へ守りつなげていきましょう。



和のアレンジで子どもが喜ぶ朝ごはんに

引用：DAYWEAR WAHEI

手軽なパン食に負けない、ごはんでも子どもが食べやすく、楽しく、食べたくなる工夫が詰まった2品です。



たこ焼き風アツアツおにぎり

【18個分材料】

- ・ごはん 380g
- ・刻んだゆでだこ 80g
- ・チーズ 30g
- ・天かす 20g
- ・たこ焼きソース 大さじ4
- ・かつお節 5g
- ・青のり 小さじ2



- ①ボウルに全ての材料を入れて混ぜる
- ②てまりごはん型に少し盛り上がるように敷き詰め、押し器具をかぶせてぎゅっとし形を整える
- ③ラップをかけ、電子レンジ600W約1分半加熱
- ④型から取り出して、かつお節と青のりをかける



しっとり炒り豆腐の海苔巻き

【4人分材料】

- ・豆腐 200g
- ・舞茸 40g
- ・人参 30g
- ・長ねぎ 1/3本
- ・いりごま 大さじ1
- ・みそ 30g
- ・砂糖 小さじ1
- ・焼き海苔 数枚



- ①炒め鍋に豆腐を入れてそぼろ状になるまで炒める
- ②みじん切りにした野菜を加えて炒める
- ③火が通ったら調味料を入れて炒める
- ④海苔、ご飯と共に盛り付けて、自分で巻いて食べる



これならできる！身近な和食文化

和食の良さは、多様で新鮮な食材を活かした調理、優れた栄養バランス、自然や四季の表現、行事との関わり等が挙げられます。まずはこの身近な6つから、和食文化を大切にする気持ちを育みましょう。

<p><input checked="" type="checkbox"/> いただきます ごちそうさま を言う</p> <p>自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に、感謝の気持ちをあらわしましょう。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 食事マナーを教える</p> <p>箸や器の持ち方、食べ方など、美味しく気持ちよく食べる工夫として受け継ぎましょう。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 旬の食材を使う</p> <p>四季があり、自然の恵みが豊富な日本。旬の食材で季節を味や見た目を楽しみましょう。</p> 
<p><input checked="" type="checkbox"/> 旅行先でその土地の郷土料理を食べる</p> <p>南北に長く海や山がある日本。その土地ならではの食文化を楽しみましょう。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> ごはん茶碗・汁椀・箸を使う</p> <p>ごはんを中心にみそ汁とおかずを足した食事を基本にすると、栄養バランスがとりやすくなります。</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> 子どもの成長を願うお祝いをする</p> <p>ひな祭りや端午の節句、七五三などで特別な料理を用意して家族で祝う行事も和食文化の一つです。</p> 

引用：農林水産省「子どもと楽しむ和食の時間」

燕市内学校給食で「和食週間」の実施



11月24日の和食の日に合わせて、11月24日～30日の間、地元の食材や郷土料理をとり入れた「和食給食」が提供されます。

昨年のメニューの一例
銀鮭の塩麴焼き、きのこと青菜の煮びたしのつぺい汁、ごはん、牛乳



今年度の注目メニューは、県産水産物を活用した学校給食提供事業による「ブリカツ」です。お楽しみに！

問合せ先：燕市保健センター
Tel.0256-93-5461