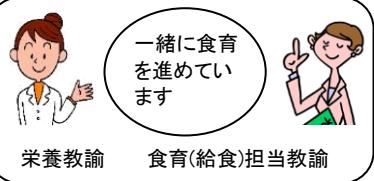


# 食育だよい

2025年 11月 加古川市食育・栄養研究部会

## 11月24日は「和食」の日

11月24日は「和食の日」です。和食は、料理を中心として受け継いできた日本の伝統的な食文化です。その土台には「自然の尊重」という考え方があります。和食は海外の人からも健康な食事として注目され、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。



# 食育 東神吉南小学校

## なかよし農園で 田植えをしたよ!

東神吉南小学校では、毎年学校のとなりの水田で米を作っています。

5月、学校に小さい苗がきて、毎日水やりをしました。そして、6月に田植えをし、

10月に稲刈りをして新米ができます!学年ごとに、おにぎりパーティや調理

実習をして、南っ子米をおいしくいただきます!地域やPTAのみなさんのご協

力で南っ子米が育ったことに感謝です!

てづくりおにぎり、  
ぎゅっ♥ぎゅっ♥

おいしい~!  
さいこ~!



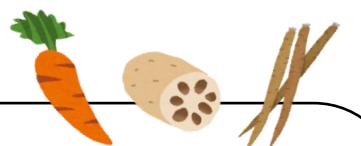
## ズッキーニを育てて料理しておいしく食べよう!

なかよし学級では、自分たちで育てたズッキーニを切ってホットプレートで焼いて食べました。輪切りのズッキーニをひっくり返すのが楽しかったです。

そして、ズッキーニは甘くておいしかったです。



## 作ってみませんか? \*根菜かき揚げ\*



(材料 5人分)

いか(皮なし)	50g
ちくわ	25g
さつまいも	85g
ごぼう	30g
れんこん	55g
にんじん	30g
小麦粉(打ち粉)	適量
小麦粉(衣)	40g
水	適量
揚げ油	適量

(作り方)

- いか・さつまいもはたんざく切り、ちくわは輪切り、れんこんは1/2(または1/4)にしてうす切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして酢水にさらす。切った材料を混ぜ合わせておく。
- 小麦粉(衣)と水を混ぜ、衣を作る。①の混ぜ合わせた材料に小麦粉(打ち粉)をふってから、衣と混ぜ合わせる。
- 170~175°Cの揚げ油で揚げる。

\*形を作って揚げても、バラバラで揚げてもおいしいです!給食は少なめ(小さめ)の量になります。

