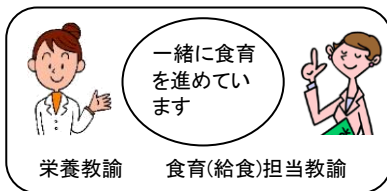


# 食育だより

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。



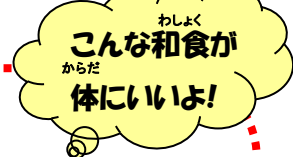
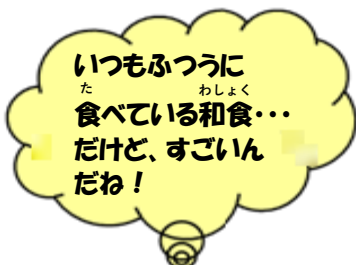
### 和食の4つの特徴

**1** 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

**2** 健康的な食生活を支える栄養バランス

**3** 自然の美しさや季節の移ろいの表現

**4** 正月などの年中行事との密接な関わり



### 和食の基本「一汁三菜」

**副菜**

おも 主 主に野菜・いも・海そうを使った料理

**主菜**

おも さかなく たまごいず つか しょうり  
主に魚・肉・卵・大豆を使った料理

**汁物**

しゅん やさい ぐざい  
旬の野菜などを具材として だしのうま味を味わいます

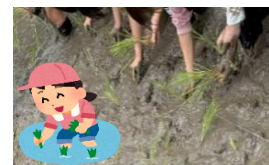
**ごはん**

しゅしよく  
主食はごはんです

## 食育 東神吉南小学校

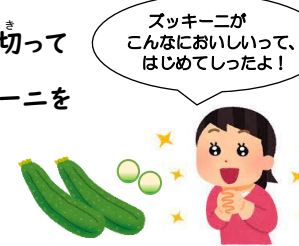
### なかよし農園で 田植えをしたよ!

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、おにぎりパーティーや調理実習をして、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!



### 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

(作り方)  
①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。  
②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。  
③170～175℃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。

