



令和6年度・食育の日のテーマ
食文化：和食・日本の郷土料理と世界の料理
「和食」

今年度は、毎月の「食育の日」の献立で【和食・日本の郷土料理】と【世界の料理】を隔月で紹介していきます。

| 日 | 曜 | 献立 | エネルギー kcal | たん白質 g | 脂質 g | |
|----|---|--|------------|--------|------|--|
| 9 | 火 | 牛乳 弥生赤飯 鶏肉のからあげ 小松菜のおひたし みそ汁 進級祝いの献立：弥生赤 | 773 | 30.1 | 26.7 | |
| 10 | 水 | にゅう がく しき 入学式 | | | | |
| 11 | 木 | 牛乳 麦ごはん 五目マーボー もやしの中華あえ 世界の料理：中国 | 748 | 26.6 | 23.3 | |
| 12 | 金 | 牛乳 麦ごはん 肉じゃが チンゲン菜のごまあえ ぶどうゼリー | 720 | 20.0 | 14.2 | |
| 15 | 月 | 牛乳 ごはん 肉野菜炒め 春雨汁 ヨーグルト | 750 | 29.2 | 19.2 | |
| 16 | 火 | 牛乳 たけのこごはん いわしのフライ アーモンドあえ すまし汁 旬の食材：たけのこ | 710 | 25.0 | 24.8 | |
| 17 | 水 | 牛乳 コッペパン ホワイトシチュー ひじきサラダ | 735 | 30.3 | 31.7 | |
| 18 | 木 | 牛乳 ごはん 高野豆腐のカラコ煮 みそ汁 | 767 | 29.9 | 23.0 | |
| 19 | 金 | 牛乳 麦ごはん みそカツ せんきゃべツ 若竹汁 食育の日：若竹汁 | 760 | 31.2 | 17.6 | |
| 22 | 月 | 牛乳 麦ごはん 五目煮 ツナとわかめのサラダ きよみ | 762 | 28.2 | 19.3 | |
| 23 | 火 | 牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 昆布あえ みそ汁 | 788 | 30.7 | 22.5 | |
| 24 | 水 | 牛乳 キャロットパン 白身魚のパン粉焼き 切り干しサラダ トマトミネストローネ | 727 | 30.3 | 31.6 | |
| 25 | 木 | 牛乳 ごはん ふきと牛肉の炒め物 白玉汁 煎りいりこ 旬の食材：ふき | 740 | 27.6 | 18.7 | |
| 26 | 金 | 牛乳 麦ごはん チキンカレー 海草サラダ | 772 | 23.1 | 22.6 | |
| 30 | 火 | 牛乳 ごはん ハンバーグトマトソース キャベツのソテー ジャーマンスープ | 832 | 31.1 | 27.8 | |

※ 臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食 となるよう配慮しています。

「和食」とは

和食とは日本の風土、気候、歴史の中で育まれてきた料理のことです。日本には四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物があります。和食には、これらの食材をムダにせず保存し、おいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。

和食の特徴① 自然の恵みを活用



日本は海、山、里と豊かな自然が広がっているため、多様な食材が用いられています。一年のうちでよくとれ、味のよい季節（旬）の食材を使い、料理の季節感や彩りも大切にしてきました。

和食の特徴② 素材の持ち味を引き出す



生食・焼き物・酢の物・煮物・蒸し物など調理方法が多く、だしを使用して素材のもののおいしさを引き出しています。乾物や発酵食品といった保存食も発達しました。

和食の特徴③ 慣習や行事と関わっている



季節の区切り目（節句）などに自然の恵みである「食」を分け合い、家内安全、子孫繁栄、豊作豊漁を願いながら食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

和食の特徴④ 栄養バランスがとりやすい



ごはんには汁物とおかず3品を組み合わせた【一汁三菜】は、ごはんでエネルギー源となる炭水化物、汁物で水分、おかずでその他の栄養素をバランスよくとることができます。

「郷土料理」とは

日本は南北に細長く海に囲まれた島国です。地形や気候などの違いにより、様々な農水産物がとれます。郷土料理は、それぞれの土地でとれる食材を使い、その地域にあった料理法を考えだし、子孫に伝え今に伝わる料理です。

食材

沿岸部では漁業が盛んで、新鮮な魚介類や海藻を食材として利用しました。また山や川に近い地域では山菜やきのこ・野生動物や川魚などを食材として利用しました。



料理法

標高の高い寒い地域は鍋物や汁物、食べると体の温まる料理が豊富。また夏の気温湿度の高い地域では、さっぱりした料理に加え、火を使う時間が短くて済む油を使った炒め物も数多くつくられてきました。

4月の献立より

若竹汁

材料（4人分）

- ・たけのこ水煮 …80g
- ・わかめ（塩蔵）…20g
- ・玉ねぎ …80g
- ・人参 …40g
- ・ふ …8g
- ・濃口しょうゆ …小さじ2
- ・薄口しょうゆ …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・かつお節 …10g
- ・昆布 …5g
- ・水 …800ml

作り方

- ①鍋に昆布と水を入れてひたしておく。（できれば30分以上）その後鍋を弱火にかけて、沸とう直前に昆布を取り出す。
- ②①の鍋にかつお節を入れ、沸とう後1～2分煮たらざるでこす。
- ③たけのこ・人参は短冊切り、玉ねぎは半分切ったスライス、わかめは塩抜きして3cm幅に切る。ふは水につけて戻してから絞る。
- ④鍋に②のだしと人参と玉ねぎを入れて加熱し、火が通ったらたけのこ、わかめ、ふを加え更にひと煮立ちし、調味料で調味する。

春の和食を代表する汁物です。シンプルなすまし汁なので、素材とだしのおいしさを感じることが出来ます。

