



## 和食～日本の伝統的な食文化～



和食は「日本の伝統的な食文化」として2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
“食べることに関する日本人の習わし”と紹介されている和食にはどのような特徴があるのかを紹介します。

### 1. 素材の味を最大に引き出した味わい

昆布や鰹節、煮干しなどで作っただしとうまみを生かし、調味料をできるだけ少なくし、  
素材本来の味を引き出しています。

大東市では、干しいたけのもどし汁も給食に使っています。



### 2. 油分が少なくヘルシー

お米を中心とする穀類や野菜、魚介類、海藻が主な食材として使われていて、  
油脂の使用量が少なく低カロリーです。

### 3. 栄養バランスがいい

おかずは肉・魚などの主菜が一品に、野菜やきのこなどの副菜が二品という組み合わせが理想的で、  
主食・主菜・副菜でしっかりとバランスのとれた食事ができます。また、汁物は食べ過ぎ防止というメリットもあります。

### 4. 年中行事との関わり

行事食は季節の伝統行事などの際に食べられる食事のことです。正月のおせち料理や、  
ひなまつりで食べるちらしずし、七夕のそうめんなど、様々な年中行事と和食文化には  
関わりがあります。



今月の食育の日のテーマは「魚献立」です。

☆10月 食育の日献立 10月19日(水)☆  
ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 大豆ちりめん 牛乳

## 【さばのみそ煮】～献立紹介～

#### 材料

さば素焼き	4切れ
土しょうが	1かけ
さけ	小さじ1
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
白みそ	小さじ1
みそ	小さじ1
だし昆布	3cm角
けずりぶし	2g
水	220cc
(だし出来上がり180cc)	

#### 煮込み用

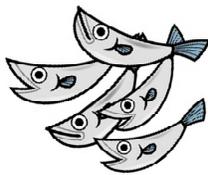
#### タレ用

さとう	大さじ2
みりん	小さじ1
白みそ	大さじ1
水	18cc

#### 作り方

- ① みそは、タレ用と煮込み用にはかり分けておく。
- ② 鍋にタレ用のみそ、調味料、水を合わせて煮てタレを作っておく。
- ③ 別の鍋でけずりぶしのだしをとり、煮込み用の調味料、みそをとかし、昆布をしき、さばと土しょうがを入れる。
- ④ 煮汁をかけながら30分位煮込み、タレをかける。

## 魚



魚は、数ある食べ物の中でも私たちの体を健康に保つ上で欠かすことのできない栄養素がたくさん含まれています。

中でも、青魚に多く含まれる脂肪酸である、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は血液をサラサラにする効果があることから、生活習慣病の予防に役立つとされています。

魚によっては、調理することで皮や骨までおいしく食べられるものもあります。

いろいろな種類の魚をおいしく食べましょう。

給食では、さばの素焼きを冷凍にしたものを煮ています。

