



食育だより 11月

令和7年 蓮田市 No.47



日に日に秋の深まりを感じるようになりました。今月は和食の日や勤労感謝の日があります。日本の伝統的な食文化「和食」について見直す機会とするとともに、食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることに感謝をして、日々の食事を大切にいたしましょう。

いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。

ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

～世界に誇る、日本人の伝統的な食文化～



昆布の種類と特徴



和食に欠かせない日本の伝統的なだしの一つ、昆布について紹介します。

日高昆布 みそやしょうゆなど調味料に合うだし昆布。濃い味を好む関東人に好まれました。
利尻昆布 煮干しや塩味のベースに合うだし昆布。湯豆腐や関西風のだしにお勧めです。
羅臼昆布 濃厚なだしが取れる最高級の甘口昆布。柔らかいので煮物や佃煮にもお勧めです。
真昆布 「献上昆布」とも呼ばれ、くせがないのでどんな料理にも合わせやすい昆布です。

だしの取り方

(昆布とかつお節の混合だし)



日本のだしは和食のベースになります。おいしいだしでさまざまな和食を味わいましょう。

- ①昆布、かつお節を水に対して1～2%の量を準備する。
- ②昆布を浸水30分後、中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③②にかつお節を入れ、沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこす。

豆知識

〇〇〇埼玉県の主な伝統的野菜を知ろう！

古くから埼玉県で栽培されてきたもので、それぞれに特徴があり、その土地に適した野菜を各地で作っています。

しゃくし菜

明治初期に中国から伝わり、秩父の風土の根づいた漬物用葉物野菜です。小鹿野町、皆野町、秩父、深谷市の一部で栽培されています。

埼玉青なす

黒紫に着色しない丸なすです。現在は比企地域や上尾市周辺から深谷市の中山道沿いで栽培されています。

岩槻ねぎ

関西で栽培が盛んな葉ねぎの一種で、江戸時代から旧岩槻市慈恩寺周辺で栽培されてきました。

のらぼう菜

江戸時代からときがわ町など比企地域で栽培されてきた春野菜で、菜の花の一種です。

くわい

実から芽が伸びることから、「芽が出る」と縁起を担ぎ、正月や祝いの膳に使用されます。越谷市やさいたま市などが産地です。

～ 彩の国 ふるさと学校給食月間 ～

17日 … 煮ぼうとう

19日 〔かてめし
呉汁 … はなみずきみそを使用〕

20日 〔肉汁うどん
ゼリーフライ〕



「コバトン」

埼玉県ではふるさとへの愛着を深めてもらう取り組みとして、6月と11月を彩の国ふるさと学校給食月間としています。

蓮田市では11月17日～21日を「地場産物活用強化ウィーク」とし、埼玉県郷土料理を提供します。地域に伝わる郷土料理や地元産食材についての理解を深めながら、ふるさとの料理を味わってほしいです。