



令和7年11月  
京丹後市こども未来課

### 子どもたちに伝えたい「和食」

「和食」は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。私たちの大切な食文化を未来に伝えるため、毎日の生活で「和食」を意識し健康な食生活を送りましょう。

11月24日は「和食の日」です。和食を味わってもらえるよう、給食では21日（金）に和食の献立にしています。ご家庭でもぜひ24日に和食を味わってください。

### ★ 和食の基本「一汁二菜」

和食は「主食」に「主菜」と「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。組み合わせることで栄養バランスが良くなります。



|    | 食材               | 主な栄養素        | 栄養的機能                                           | 料理例                                   |
|----|------------------|--------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 主食 | ごはん<br>麺・パン      | 炭水化物         | 身体活動のエネルギー源として使われます。                            | ごはん・うどん等                              |
| 主菜 | 魚・肉<br>大豆製品<br>卵 | たんぱく質        | 主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。            | 焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等 |
| 副菜 | 野菜<br>いも<br>きのこ  | ビタミン<br>ミネラル | 「主食」や「主菜」でとる炭水化物（糖質）やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。 | 煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等         |
| 汁物 | 海藻               | 食物繊維         |                                                 | 野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コンスープ等               |

### ★ 和食の特徴

#### ○ごはんを中心とした健康食

ごはんはいろいろな調理法、味付けとよく合い、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。

#### ○だし汁の旨味を感じられる

和食の味わいの中で重要な役割を果たしているだし汁。だし汁の旨味を活かすことで、塩分・油分を控えた献立になります。

### ★ 食事のあいさつで感謝の気持ちを育もう



料理の食材となった自然の恵みへの感謝  
神々やご先祖様への感謝



料理を作ってくれた人だけでなく、  
関わってくれたあらゆる人への感謝

### 献立紹介

#### ごぼうの炊き込みご飯（3合分）

11/21

|        |     |
|--------|-----|
| 米      | 3合  |
| ごぼう    | 70g |
| にんじん   | 50g |
| 鶏ひき肉   | 50g |
| 薄口しょうゆ | 30g |
| 酒      | 30g |

- ① ごぼうはさがきに、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンに①と鶏ひき肉、調味料を入れ火が通ったら冷ましておく。
- ③ 洗米した米と水を炊飯器に入れ、②の具と汁を入れて炊飯する。

（子ども1人分：210kcal）

#### 鶏肉とレバーのオーロラソース（大人2人、子ども2人分）

11/19

|       |       |
|-------|-------|
| 鶏もも肉  | 240g  |
| 鶏レバー  | 90g   |
| 食塩    | 1g    |
| しょうが  | 3g    |
| 米粉    | 15g   |
| 片栗粉   | 15g   |
| じゃがいも | 180g  |
| みそ    | 大さじ1弱 |
| 砂糖    | 小さじ4  |
| クチャッ  | 大さじ2弱 |
| 揚げ油   |       |

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩としょうがのすりおろしで下味をつける。
- ② 鶏レバーも一口大に切り、丁寧に血抜きして茹で、①の中に入れて、下味をつけ、片栗粉と米粉をまぶして、鶏肉とレバーを揚げ油でカリッと揚げる。
- ③ じゃがいもは一口大に切り、素揚げする。
- ④ 鍋に調味料を合わせて煮立ったら、②③を和える。

（子ども1人分：173kcal）

#### おにまんじゅう（子ども6人分）

11/27

|           |       |
|-----------|-------|
| さつま芋      | 180g  |
| 米粉        | 60g   |
| 片栗粉       | 大さじ1  |
| ベーキングパウダー | 小さじ1弱 |
| 砂糖        | 大さじ2  |
| 水         | 20g   |

- ① さつま芋は1cmの角切りにし、ボウルに入れる。
- ② ①に砂糖と粉類を入れてしばらく置いておく。
- ③ ②をよく混ぜ、少しずつ水を加えて混ぜ、さつまいものつなぎになる程度まで水を加える。
- ④ 一人分の分量で丸め、蒸し器で15～20分蒸す。

（子ども1人分：91kcal）