



## 日本の食文化を見直しましょう

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に登録されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承国民会議では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日が制定されました。

草津市の学校給食におきましても、今年度から和食の推進を目標の1つに挙げ、「献立は一汁二菜の組み合わせにする」「素材の味や季節感を大切にする」「地場産物を活用する」などを基本にしています。そして、24日には、「和食の日」にちなんだ献立を取り入れます。

ぜひこの機会に日本人の伝統的な食文化について見直し、受け継いでいく大切さについて考えてみてほしいと思います。

### ◇日本の食文化「和食」の特徴◇

◆いろいろな新鮮な食材を使い、  
素材の味を大切にする。



◆エネルギーを生み出す栄養素である、  
たんぱく質・脂質・炭水化物の比率が理想的である。



◆自然の美しさや季節が感じられる。



◆正月などの年中行事と関連している。



## 給食レシピを紹介します！「高野豆腐の煮物」



高野豆腐は、日本で昔から食べられている保存食で、良質なたんぱく質が豊富な食べ物です。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

#### 【材料（4人分）】

高野豆腐	30g
鶏肉	40g
玉ねぎ	160g
人参	100g
さやいんげん	30g
干しいたけ	2g
こんにゃく	40g
淡口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
みりん	小さじ1
だし汁	600cc

#### 【作り方】

- ① 高野豆腐はしばらく水に漬けて戻す。  
(水に漬けなくてもよいものもあります。)
- ② 鶏肉は1cm角、玉ねぎは1.5cm角、人参は、5mm幅のいちよう切りにする。  
さやいんげんは下茹でし、1.5cmにカットする。  
干しいたけは水で戻し、いちよう切りにする。  
こんにゃくは、1cm角にカットし下茹でする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、こんにゃくを入れて煮る。沸騰したら、鶏肉と調味料を加え、さらに、①の高野豆腐を加えて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなれば、さやいんげんを加えて煮る。

※調味料は、大量調理の場合の分量ですので、調整してご使用ください。