

# 11月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

秋の風も少しずつ冷たくなり、冬の  
気配を感じられる季節となりました。  
体調を崩しやすい季節ですが、  
美味しいものをたくさん食べ  
元気に過ごしていきたいですね。



## 11月24日は「和食の日」

日本の秋は「実り」の季節であり「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を  
祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。  
日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、  
1人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識す  
るきっかけの日となっていくよう願いをこめて、

11月24日が「いい日本食」「和食の日」

と制定されました。

和食ならではの特征として、日本は南北に長いとため、いろいろな食材  
が使われている事、栄養バランスがよくて体によい事、季節を表して  
いる事などがあげられます。

こんなにも素晴らしい和食文化が消えてしまわないように、皆でしっ  
かり守って、伝えていけるといいですね。

## 一汁三菜

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である  
「ごはん」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立  
です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」  
「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂  
ることができます。

主食～エネルギー源である炭水化物を補給します。和食では、  
お米が基本です。

汁物～だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを  
実とした料理です。

三菜～主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで主食で  
不足しがちな栄養素を補います。



## 今月のおすすめレシピ ～和食の基本・だし～

### 材料

・昆布 約5g ・削りガツオ ひとつかみ ・水 300ml

### 作り方

1. 昆布の表面をぬれぶきんなどでふき、汚れを落とし、だしが出やすいよ  
うに、昆布の両端に切り込みを入れる。(昆布を洗うと、旨味が流れて  
しまうので注意！)
2. 鍋に水と昆布を入れ、10分ほどおく。鍋を火にかけ、沸騰する直前に  
昆布を取り出す。(沸騰させると、えぐみが出てしまうので注意！)
3. 昆布を取り出したら、もう一度沸騰させ、削りガツオを加え、ひと煮立ち  
したら火を止める。
4. 火を止めたら、かつおが沈むまでおく。その後、こし器でだし汁をこす。\*