



11月号

食通信

◇◆◇発行・編集◇◆◇
堺市教育委員会 学校給食課
令和7年（2025年）

和食に親しみましょう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「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されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり



和食の基本は「だし」です

だしとは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうまみを引き出したものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

鰹節



鰹節にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血液をよくする働きがあります。

昆布



昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化をよくする働きがあります。

煮干し



煮干しはイワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や体をつくれます。

このほかに、干しいたけや焼きアゴなどもおいしいだしがでます。給食では、かつお・さばなどのけずりぶしや昆布、煮干し、干しいたけでだしをとっています。

第50回 堺市農業祭



堺三大まつりの一つ、堺市農業祭を開催します。堺の農産物や伝統商品の販売に加え、大型トラクターの展示や堺産農産物「堺のめぐみ」を使った食品ブース、出張輪島朝市などが出展します。さらに、シルバニアファミリー関連コーナーや抽選会などもあります。

開催日は11月23日（日・祝日）で場所は堺市大仙公園です。ぜひ、お立ち寄りください。

検索

堺市農業祭

万博献立の締めくくりは

和食

～高野豆腐の卵とじ～

材料（4人分）

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・高野豆腐・・・・・・・・2枚 | ・かまぼこ・・・・・・・・1／3枚 |
| ・にんじん・・・・・・・・1／3本 | ・たまねぎ・・・・・・・・（小）1／4玉 |
| ・青ねぎ・・・・・・・・1本 | ・卵・・・・・・・・1個 |
| ・砂糖・・・・・・・・小さじ2 | ・うすくちしょうゆ・・大さじ2/3 |
| ・みりん・・・・・・・・小さじ2 | ・だし汁・・・・80～100cc |

作り方

- ① 高野豆腐は水かぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm厚さのいちよう切り、たまねぎはうす切り、かまぼこは縦1/2に切り小口切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁ににんじん、たまねぎを入れて煮、アクをとる。
- ③ 砂糖、みりん、うすくちしょうゆで調味する。
- ④ かまぼこ、高野豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 溶き卵を加えて煮、青ねぎを入れて十分に煮て仕上げる。

カット済みの高野豆腐を使用し戻さない場合は、だし汁を200cc程度足してください。

きたで、万博！

大阪・関西万博が10月に閉幕しました。給食では昨年の9月から先月まで、様々な国の献立を紹介してきました。給食の定番メニューの「ワンタン、麻婆豆腐」（中国）「ビーフンスープ、ガイヤーン」（タイ）をはじめ、献立名だけではどんな料理か想像できない「ガルド・ヴェルデ、サルディーニャス・アサーダス」（ポルトガル）「メネストロン、ポヨ・アラ・ブラサ」（ペルー）などもありました。小学校給食で紹介した献立は、アジアやヨーロッパなど6つの地域の計13献立でした。給食とともに献立カレンダーを通じて、様々な国の食文化を知る機会になったと思います。今月は集大成として日本の和食を紹介します。和食の基本といわれる一汁三菜は、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。給食では一汁二菜になっています。



給食人気レシピ

人気の給食や万博献立の作り方をホームページで紹介しています。毎日のメニューやお弁当作りの参考にしてください。

検索

堺市食育レシピ



さかいの日



「さかいの日」には、堺の地場産物や堺にゆかりのある食材を使用します。11月のさかいの日の献立は「堺のめぐみコロッケ」です。堺産の小松菜を入れて作ったコロッケを調理場で揚げます。