

ランチタイム11月号



毎月19日は食育の日

浅野川中学校
令和7年11月

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化は目に見える形で残らないので、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていく必要があります。

11月24日は
和食の日

“五”に隠された和食の知恵

和食は、季節の食材を使い、魚や野菜を中心とした健康的な食事として、海外からも注目されています。和食を作ったり味わったりする時のポイントになる「和食に大切な“五”」を紹介します。

生(切る)

五法

調理法

揚げる

煮る

蒸す

焼く

赤

黒

五色

いろどり

食材の色だけでなく、器や添えられる葉や花などを使い、見た目の美しさを表現します。

白

青(緑)

甘味

五味

味つけ

うま味

苦味

塩味

酸味

視覚

五感

感覚

味覚

聴覚

触覚

嗅覚

和食を彩る石川県の伝統工芸

料理の味を際立たせる華やかな器も石川県の食文化の一つです。塗り直しや金継ぎなどの修理をしながら、「良いものを大切に長く使う」という心が根付いています。

輪島塗



山中塗



九谷焼



金沢漆器



食育クイズ 行事食



日本には、年中行事に合わせて食べる行事食があります。行事食には、家族の幸せや健康などの願いが込められ、現在まで食べ継がれてきました。
年中行事とそれに合う行事食を線でつなぎましょう。

- | | | | | |
|---------------|---|---------|--|-------------|
| ① 正月 (1/1) | • | • かしわもち | | … 子孫繁栄 |
| ② 節分 (2/2) | • | • 千歳飴 | | … 子どもの健康 |
| ③ こどもの日 (5/5) | • | • 豆 | | … 邪気払い・無病息災 |
| ④ 氷室の日 (7/1) | • | • おせち | | … 1年の幸せ |
| ⑤ 七五三 (11/15) | • | • かぼちゃ | | … 運を呼び込む |
| ⑥ お月見 (10/6) | • | • 氷室ちくわ | | … 無病息災 |
| ⑦ 冬至 (12/22) | • | • 団子 | | … 豊作への感謝・健康 |

※暦により日付が前後するものあります。この日付は2025年のものです。

給食レシピ

金沢の郷土料理

<れんこんの団子汁>



大量調理でも失敗しない給食バージョンのレシピです。本来の作り方とは少し違いますが、初めてでも簡単に作れます。ぜひ、加賀野菜の加賀れんこんを使って作ってみてくださいね。

材料 (5人分)

加賀れんこん	200g
白玉粉	大さじ4
かたくり粉	小さじ1
塩	少々
ねぎ	1/4本
★だし汁	1L
みそ	50g

作り方

- ①れんこんの皮をむく。
- ②れんこんを酢水につけてあく抜きしてから、おろし金でおろす。
- ③すりおろしたれんこんに、白玉粉・かたくり粉・塩を加えて、手でこねる。(やわらかい場合は白玉粉を足す)
- ④1.5cm程の大きさに丸めて、れんこん団子を作る。
- ⑤だし汁を中火にかけ、れんこん団子を鍋の中に入れる。
- ⑥れんこん団子が浮いてきたら、火が通った確認をし、溶いたみそとねぎを入れて仕上げる。

21日の給食に登場します！



★「和食の基本」おいしいだしをとってみよう！

材料 (1L)

かつお節	20g (水の2~3%)
水	1L



作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②火を弱めてからかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ③かつお節が沈んだら、ざるとキッチンペーパーでこす。

