# パクパクだより（食育だより）

第8号
長崎市立南長崎小学校
令和8年11月19日

## 11月24日は和食の日

## 守っていこう！わたしたちの『和食（わしょく）』文化

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年 ユネスコ無形文化遺産 に登録されました。米を主食とし、魚や肉、野菜、海そう、豆いも類などの色々なおかずを組み合わせる日本型の食生活は、ヘルシーなダイエット食としても注目されています。家庭でも和食を作って食べましょう。

和食文化の特ちょう

① 多様で新鮮な食材 素材の味わいを活用




② バランスがよく健康的な食生活



③ 自然の美しさの表現



④ 年中行事との関わり




天然だしをとりましょう！おいしいですよ！




## つくってみませんか？ゆで干し大根の煮物

あと一品に便利な和風の煮物です。干しいたけや、うすあげを入れてもおいしいです。

◎ざいりょう◎ 5人分

ゆで干し大根 …… 20g
あげかまぼこ …… 40g
にんじん …… 30g
いんげん …… 50g
ごま油 …… 適量
水 …… 1/2C
ⓐ さとう …大さじ1/2
　しょうゆ …大さじ1
　みりん …小さじ1

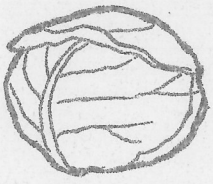
ゆで干し大根は、西海市の特産品です。食べてみよう!!

◎つくりかた◎

① ゆで干し大根は、洗って水につけて戻す。（20～30分）
② 材料は食べやすい大きさに切る。
③ いんげん以外の材料を油で炒め水とⓐの調味料を入れ、弱火で煮ふくめる。
いんげんを加えて煮る。

## クイズ

### キャベツのなかまはどれでしょう？



① セロリ
② ブロッコリー
③ レンコン

こたえ ブロッコリー ②

キャベツは、アブラナ科の植物です。ブロッコリー、かぶ、はくさいこまつなどもアブラナ科です。
セロリはセリ科。
レンコンは、スイレン科です。



キャベツの花は黄色です～