

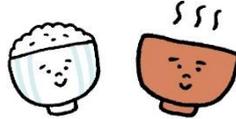


東根市
健康推進課
こども家庭課

2025年立冬は11月7日(金)。朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



いいにはんしょく
11月24日は「和食の日」



11月24日(月)は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代にに応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



みんな大好き！ 野菜のおやつ

だいこん餅

モチモチとした食感が食欲をそそるおやつです。食物繊維が豊富なだいこんをたくさん食べられるので、おなかの調子を整えることもできます。また、生地に米粉と片栗粉を使っているため、小麦アレルギーがあっても心配なく食べられます。

材料 子ども5人分

☆だいこん餅

- ・だいこん 100g
- ・こねぎ 30g
- ・まぐろ油漬(缶) 30g
- ・米粉 80g
- ・片栗粉 40g
- ・かつお・昆布だし 50g
- ・油 小さじ1

★タレ(合わせておく)

- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1/2
- ・お湯 小さじ2

作り方

- ① だいこんは皮をむいて適当な大きさに切り、すりおろす。(フードプロセッサーでみじん切りにしてもOK)。こねぎは小口切りにする。
- ② すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。フライパンに油を引き、長方形に生地を広げ、両面をこんがり焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切り分け、タレをかける。

