

Meal

●第91号●
令和7年度冬号 八潮市教育委員会

世界の長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して私たち先祖は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯（米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴です。日本の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されています。八潮市の給食においても毎月19日を食育の日として、和食献立を提供しています。

長生きにきく！
日本の伝統食材
まごわ(は)やさしい

ま 豆類や大豆製品 大豆、おから、小豆 なっとう、とうふ、凍り豆腐	ご ごまなどの種実類 黒ごま、白ごま、くるみ、くり、ぎんなん	わ(は) わかめなどの海そう類 わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく
や 野菜類 かぼちゃ、ごぼう、れんこん、小松菜、大根、かぶ	さ 魚など魚介類・小魚類 さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	し しいたけなどのきのこ類 しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
い いも類 さといも、じゃがいも、やまいも、こんにゃく、さつまいも(こんにゃくいも)		

和食と香味野菜
料理をおいしくする秘密の野菜

しそ、わさび、にんにく、しょうが

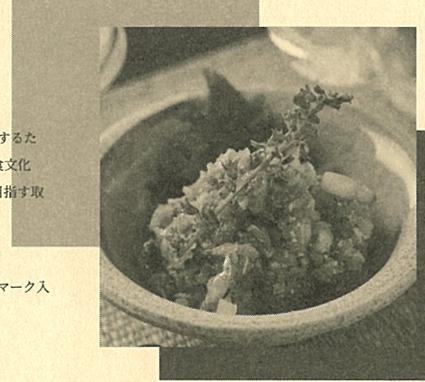
知っていますか？「100年フード」

日本あふれる食文化の国

「100年フード」とは？

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を越えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取り組みを推進しています。

これまでに300件の食文化が認定され、認定後は、各種メディアで認定団体の活動が数多く取り上げられたり、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取組は全国に広がりを見せています。



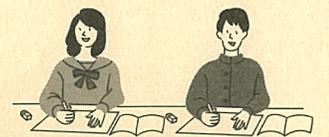
文化庁では、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、認定し継承を推進しています。

これまでに300件の食文化が認定されています。

埼玉県の100年フードには、

- 煮ぼうとう
- 狭山茶
- 五家宝
- こしがや鴨ねぎ鍋

などがあります。



100年フードの部門について

- 伝統の100年フード～江戸時代から続く郷土料理～
- 近代の100年フード～明治・大正に生み出された食文化～
- 未来の100年フード～目指せ100年～

があります。

その他の100年フードもこちらのQRコードから調べてみよう



100年フードホームページ



「小松菜入り煮ぼうとう」 100年フードに認定された深谷市の「煮ぼうとう」を作ってみてください。

【材料】 3人分

ほうとう麺(生麺)	250g
小松菜	1株
ねぎ	20g
大根	50g
にんじん	15g
しいたけ	2個
鶏肉	100g
油揚げ	1/2枚
だしパック	1個
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

調理のポイント

ほうとう麺、お肉、野菜と一緒に煮込むことで味がしみておいしくなります。

【作り方】

- ① 鍋に600mlの水、だしパックを入れ、加熱する。
- ② 小松菜は3cm、ねぎは小口切り、大根とにんじんはいちょう切り、しいたけは細切り、鶏肉は小口切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ ②の野菜を入れた後、ひと煮立ちしたら、鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、麺、油揚げを入れて煮込む。
- ⑤ 麺に透明感が出たら、しょうゆ、みりんを入れ味付けをする。
- ⑥ 煮あがったら火を止めて、ふたをして2～3分蒸らしたら完成。

