

## 11月24日は和食の日 です

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」と読む語呂合わせより

四季が明確で、海・川・山と、豊かな自然に恵まれた日本では、食文化もこれに寄り添うように育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の気質が育んだ伝統的な食文化を、「和食;日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

## 「和食」の4つの特徴

①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、地域に根差した多様な食材が用いられています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

自然の美しさや四季の移ろいを食事の場で表現することも、特徴のひとつです。

④正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わり、育まれてきました。食の時間を通じ、家族や地域の絆を深めてきました。

「和食の日」行事食  
秋の味覚の混ぜごはん  
&のっぺい汁



食堂では、「郷土料理」「年中行事にちなんだ行事食」などの「和食」をご提供して参ります



## スポーツの秋！

## たんぱく質の役割と効果的な摂り方

運動に不可欠な筋肉の材料としてよく知られている「たんぱく質」。筋肉以外にも、臓器、血液、美容面では肌・毛髪・爪など、からだのあらゆる組織をつくる材料になる栄養素です。

## Point

たんぱく質を一気に大量に摂っても、人のからだは代謝できません。効率よくたんぱく質を吸収するためには、必要な量を朝・昼・夕(+補食)に分けて摂るのがよいといわれています。



食堂に、毎月「食育メモ」を掲載し、学生の皆さまにご覧頂いております！

保護者様からの  
ご意見・ご要望を  
お待ちしております

下記QRコードより  
アンケート回答へのご協力  
をお願い申し上げます



10月末日  
まで

食堂でご提供している「全国高専のご当地メニュー」のレシピをご紹介します！

12月のご当地メニューでは…

## 【和歌山】かきまぶり

をご提供予定です！

材料(4人前)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 米     | 420g  | 高野豆腐  | 60g   |
| 水     | 504cc | 干し椎茸  | 4g    |
| すし酢   | 92cc  | 筍細切り  | 80g   |
| 鶏卵    | 4個    | 人参    | 80g   |
| 赤蒲鉾   | 40g   | 水     | 320cc |
| 絹さや   | 8枚    | 鰹だしの素 | 2g    |
| 刻み海苔  | 4g    | 上白糖   | 16g   |
| 紅生姜千切 | 40g   | みりん   | 12cc  |
|       |       | 濃口醤油  | 24cc  |

A

和歌山県の伝統的な料理で、お祝い事やお彼岸など来客が多い時に作られます。「まぶり」は那賀地方で「かき混ぜる」という意味の方言で、「かき混ぜ」と混ざって、「かきまぶり」になったといわれています。

## 作り方

- 炊飯したご飯を、容器にあげ軽くほぐします。すし酢を回しかけ、うちわで仰ぎながら、ご飯を切るように混ぜます。
- 高野豆腐は水戻し後、良く絞り1cm角に切ります。干し椎茸は水戻し後、軽く絞り2mmスライスにします。人参は短冊切りにします。
- 鍋にAを入れ、ひと煮たちさせます。②を入れ、5分程煮ます。10分ほど馴染ませ、ザルにあげ、水分を切ります。
- すし飯に、③を入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- 絹さやは筋を取り、茹でて冷まします。赤蒲鉾は拍子切りにします。鶏卵は、薄焼き卵にし、千切りにします。
- 器に、④を盛り付け、錦糸卵、絹さや、刻み海苔、紅生姜をトッピングします。

