

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。

「和食の日」行事食
秋の味覚の混ぜごはん
&のっぺい汁



「和食」の4つの特徴

①多様で新鮮な食材と
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。

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。

