



令和7年度食育だより 11月号

日本の食文化を知ろう！

～11月24日は「和食の日」～

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されていて、栄養バランスのとれた食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「11（いい）」「2（にほん）」「4（しょく）」の語呂合わせから「いい日本食」として「和食」の日として制定されています。

「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の前と後には、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを声に出して伝えます。



栄養バランスがよく健康的

ご飯を中心に汁物・主菜・副菜が基本です。一汁三菜で自然と栄養バランスが整います。

箸とお碗をきちんと持つ

毎日使っている箸は日本の食文化を代表する食具です。茶碗や汁碗も、ご飯と味噌汁をいただく日本の食文化には欠かせません。

年中行事と食文化

日本人の食文化は年中行事と深く関わって育まれてきました。自然の恵みである食に感謝し、分かち合い、食の時間を共にすることで家庭や地域との絆を深めてきました。

新鮮な旬の食材

山や海、里など豊かな自然に恵まれている日本には、地域ごとにその季節にとれる食材を活かす調理の知恵があります。



桐生市街地で家庭の味として、古くから食べられている『ぎゅうてん』は、お好み焼きやチジミに似ています。機織りで忙しい女性たちが、子どもや自分たちが食べる手軽なおやつやおかずとして作ったのが始まりです。焼く際に、生地をへらで「ぎゅうっ」と押し付けて両面を焼くことが名前の由来と言われています。

具材は家にある食材を使い、小麦粉、水、卵を混ぜた生地に、長葱とキャベツを加えるのが基本になります。園ではチーズや、桜えびの入った“ぎゅうてん”が登場します。

ぎゅうてんの作り方：(10枚分)

材料：小麦粉 150g（計量カップ1と1/2）、卵 50g（1個）
水 300cc（計量カップ1と1/2）、長葱 50g（1/2本）
キャベツ 150g（1/8個分）、さくらえび 6g（大さじ1強）
ビザ用チーズ 50g（計量カップ2/3弱）

削り節 適宜、お好みソース 適宜、サラダ油 適宜

- 作り方：① 野菜は作りやすい大きさにザク切りにする。
② 小麦粉、水、卵をよく溶き、刻んだ野菜とビザ用チーズ、さくらえびを加えてよく混ぜる。
③ フライパンに薄く油をひき、生地を食べやすい大きさにお玉ですくって落とす。
④ フライ返しでぎゅうっと押しながら焼き色をつける。
⑤ かつお節とお好みソースをかけて完成。