

～和食について～

11月24日は「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」で和食の日とされています。
さらに、和食がユネスコ無形文化遺産登録されて今年12月に10周年を迎えます。
和食文化を見直し、家庭でもできることを取り入れてみましょう。

和食
四つの魅力

①多様で新鮮な食材

～地産地消～
地元の食材を取り入れる

旬の食材を
取り入れる

②健康的な食生活を支える栄養バランス

～主食・主菜・副菜をそろえる～

主食をごはんに
昆布・かつお等でだしを
取り、うま味を生かす

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで
料理を飾りつけたりする
など季節感を楽しむ

④正月などの年中行事との関わり

行事食を
取り入れる

家族や地域の人と一緒に食べる

塩分に注意！ 和食は栄養バランスのよい食事ですが、味付けにしょうゆ、みそを使った料理が多く、塩分のとりすぎに注意が必要です。毎食、漬物、梅干しは避け、しょうゆはかけすぎないで。

野菜バリバリ！

泉州きゃべつと春菊のナムル



作り方

- ①きゃべつは4cm角くらいに切り、春菊は3cm長さに切る。
- ②熱湯できゃべつをゆで、ザルにあけて冷ます。同じ熱湯で春菊をゆでて冷水にとって冷ます。
- ③ポウルにみじん切り（またはすりおろし）したにんにく、ごま油、塩、とうがらしを加えて混ぜ合わせ、水気を切った（絞る）きゃべつと春菊を加えてあえ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
きゃべつ	2枚	80g
春菊		60g
にんにく	1/2かけ	5g
ごま油	小さじ1	4g
塩	小さじ1/6	0.8g
とうがらし	適宜	

栄養成分(1人分)	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.1g
炭水化物	2.8g
食塩相当量	0.4g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう！ 朝1 昼2 夕2

朝1: 野菜サラダ (朝でも食べよう)

昼2: けんちん汁, おひたし

夕2: きんぴら, 野菜の焼き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成