



豊島区PRキャラクター
「としま ななまる」

令和5年度

としま 豊かな食コンクール

入賞作品集
〈レシピ付き〉

後援：東京ガス(株) 東京東支店
協賛：豊島市場活性化委員会

SDGs 未来都市 としま



豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

入賞者一覧



「としま ななまる」

メニューコンクール 和食の良さを活かした彩り豊かな主菜と副菜を作ろう！

● 高校生の部

最優秀賞	レンジで簡単 タラのちり蒸しと 栄養満点粉豆腐の炒り煮	本郷高等学校	2年	有田 祐
優秀賞	ふわふわつくねと彩りサラダ	本郷高等学校	1年	中尾 英寛 増山 裕太
入賞	サバ缶とほうれん草のバター醤油炒め・ 切り干し大根の煮物	本郷高等学校	1年	酒井 大河 各務 聖磨
入賞	タラの味噌ホイル焼き、 ちくわと小松菜のポン酢しょうゆ炒め	千早高等学校	3年	加藤 優奈 徳永 えみり

調べ学習コンクール 和食文化を調べてみよう！

● 小学生の部

最優秀賞	和っしょい新聞	豊成小学校	6年	長崎 大晴
優秀賞	和食を WASHOKU へ新聞	富士見台小学校	6年	曾我 遥希
入賞	日本食の要 だし	長崎小学校	6年	内藤 瑛穂
入賞	伝統とおもてなし新聞	巣鴨小学校	5年	鍛冶倉 夕那
入賞	世界にほこれる和食	千早小学校	6年	大黒 雄斗

● 中学生の部

最優秀賞	和食の良さを知ろう	千川中学校	3年	渡辺 さくら
優秀賞	一日一善。ご飯は三膳。和食の文化は無限大∞	貞静学園中学校	2年	長崎 大嘉
入賞	和食は世界に誇る文化	駒込中学校	1年	渡辺 めぐみ
入賞	おいしくて体に良い和食の秘密	駒込中学校	1年	山崎 圭太郎
入賞	和心新聞	西池袋中学校	3年	齋藤 実裕

最優秀賞

本郷高等学校 2年 有田 祐

レンジで簡単 タラのちり蒸しと
栄養満点粉豆腐の炒り煮

— 1人分栄養価 —

エネルギー	294kcal
たんぱく質	29.3g
脂質	11.6g
炭水化物	21.4g
食塩相当量	2.7g

材料 (3人分)

(主菜)

タラ	3切
酒	大さじ1
塩こしょう	少々
昆布	5cm角1枚
水	100ml
人参	1/2本
水菜	1株
酒	大さじ2
ポン酢	大さじ1.5

(副菜)

粉豆腐	50g
人参	1/2本
干しいたけ	2個
ミニかまぼこ	1本
冷凍枝豆(さやなし)	30g
ごま油	大さじ1
だし汁	300ml (しいたけ戻し汁100ml含む)

砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1

アピールポイント

和食の重要な食材である乾物をたくさん取り入れたレシピを考えました。
昆布、干しいたけは、だしをとるだけでなく、蒸し物の下に敷いたり、具材としても使いました。
大豆食品の中でもレジスタントたんぱく質が豊富な粉豆腐を使いました。
手間のかかる蒸し物や干しいたけを戻すのに、レンジを活用して調理時間を短縮しました。

作り方

(主菜)

- ① 昆布を水100mlにつけておく。
- ② タラに下味をつける。10分程おき、水気をふく。
- ③ 人参を輪切りにし、型をぬく。残りは副菜に使う。
- ④ 耐熱皿に昆布を敷き、タラをのせ、酒をふりかける。人参をのせ、昆布を戻した水をひたひたに入れ、ふんわりラップをして、600Wで8分程度レンジにかける。
- ⑤ タラの状態を確認し、水菜、ポン酢を入れ、さらに30～40秒程度レンジにかける。

(副菜)

- ① 干しいたけに水100ml、砂糖ひとつまみを入れ、ラップをし、600Wで2分半～3分レンジにかける。
- ② 干しいたけは軸をとり、ミニかまぼこと一緒に細かくきざむ。人参を細切りにする。
- ③ ごま油を熱し、しいたけ、人参を炒める。油がまわったら、だし汁、Aを入れる。中火で3分程度煮る。
- ④ 弱火にし、粉豆腐、ミニかまぼこ、枝豆を入れ、煮汁を含ませ、ほろほろになるまで炒る。

優秀賞

本郷高等学校 1年 中尾 英寛 増山 裕太

ふわふわつくねと
彩りサラダ

— 1人分栄養価 —

エネルギー	396kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	28.6g
炭水化物	16.0g
食塩相当量	1.6g

材料 (3人分)

(主菜)

はんぺん	1枚
鶏ひき肉	150g
豆腐	160g
片栗粉	小さじ1
生姜	小さじ1(きざむ)
青ネギ	1/2本
サラダ油	大さじ1

しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

(副菜)

アボカド	1個
プチトマト	8個
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1.5
塩	少々
こしょう	少々

アピールポイント

夏バテで食欲がない時でも軽い食感なので食べやすく、たんぱく質が摂れる。
和食の定番「豆腐」をアレンジした。

作り方

(主菜)

- ① ポリ袋にはんぺん、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、生姜、青ネギを入れてよく揉み込み、6等分して丸めて、平たくする。
- ② フライパンにサラダ油を広げ ① を並べ、中火で両面を4分焼き、★のタレをかける。(★はまぜておく)
- ③ くしに刺して完成。

(副菜)

- ① アボカドをさいの目に切る。プチトマトを4等分する。
- ② 残りの材料と ① をボールに入れてまぜて完成。

入賞

本郷高等学校 1年 酒井 大河 各務 聖磨

サバ缶とほうれん草のバター醤油炒め・切り干し大根の煮物



— 1人分栄養価 —

エネルギー	457kcal
たんぱく質	35.3g
脂質	21.6g
炭水化物	39.4g
食塩相当量	3.7g

材 料 (3人分)

(主菜)

サバの水煮缶	……	2缶
ほうれん草	……	2束
バター	……	15g
コーン缶	……	1缶
しょうゆ	……	大さじ1

(副菜)

にんじん	……	1本
油揚げ	……	1枚
切り干し大根	……	50g
だし汁	……	350mlほど
冷凍枝豆(さやなし)	……	大さじ1
みりん、しょうゆ、砂糖	……	各大さじ1

アピールポイント

和食の特徴である「一汁三菜」を想定して作った。
主菜にはたんぱく質やDHAが豊富で調理が手軽なサバ缶を使用し、食物繊維を多く含む副菜には切り干し大根を使うことで、カルシウムとビタミンDの利用効率をアップさせた。
また、主菜とごはんが合うように日本人が好きなバター醤油で炒めることにした。

作り方

(主菜)

- ① サバ缶の身の水気をきり、ほうれん草はざく切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、中火でほうれん草を炒める。
しんなりしたらサバとコーンを加え、しょうゆをかけてざっと混ぜ合わせる。

(副菜)

- ① にんじんと油揚げは細切りする。
- ② 切り干し大根(水で戻したもの)とにんじん、油揚げを中火で炒める。
- ③ 切り干し大根の水分が抜けたら、枝豆とだし汁、みりん、しょうゆ、砂糖が混ざったものを加えて煮詰めていく。
- ④ 煮汁が1/3位になったら火を止めて完成。

入賞

千早高等学校 3年 加藤 優奈 徳永 えみり

タラの味噌ホイル焼き、ちくわと小松菜のポン酢しょうゆ炒め



— 1人分栄養価 —

エネルギー	288kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	9.5g
炭水化物	29.7g
食塩相当量	4.1g

材 料 (3人分)

(主菜)

赤パプリカ	……	1個
黄パプリカ	……	1個
たまねぎ	……	1個
ねぎ	……	適量
味噌	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1.5
みりん	……	大さじ1
タラ	……	3切れ
酒	……	大さじ1
バター	……	適量

(副菜)

小松菜	……	1袋
ちくわ	……	3本
ポン酢	……	大さじ1
しょうゆ	……	大さじ1
ごま油	……	適量
ごま	……	適量

アピールポイント

彩りが豊かな野菜を使うことで、見た目がきれいにみえるようにしました。
やわらかい物が多いので、小松菜は食感が残るようにしました。
野菜がメインとなるようにたくさん使用しました。

作り方

(主菜)

- ① 野菜を切る。
- ② 味噌、みりん、砂糖を混ぜる。
- ③ アルミホイルの上にタラをのせて、酒をかける。
- ④ 野菜をのせ、②を上からかける。
- ⑤ アルミホイルをつつむようにする。
- ⑥ 5分蒸し焼きにする。
- ⑦ タラの上にバターをのせる。

(副菜)

- ① 小松菜を1/4位に切り、軽くゆでる。
- ② ちくわを好きな形に切る。
- ③ ポン酢としょうゆを混ぜてポン酢しょうゆを作る。
- ④ フライパンにごま油をひいてちくわと小松菜を入れる。
- ⑤ ポン酢しょうゆを加えて炒める。
- ⑥ 上にごまをのせる。

最優秀賞

豊成小学校 6年 長崎 大晴
和っしょい新聞

優秀賞

富士見台小学校 6年 曾我 遥希
和食を WASHOKU へ新聞

2023年 8月5日「発酵の日」特別号

🍵🍶🍽️「和食」は「ユネスコ 無形文化遺産」🍽️🍶🍵

「和食」が「ユネスコ」無形文化遺産に登録されてから今年で十周年！

課題一 日本の伝統的な食生活「和食」とは？

「和食」とは「日本人の伝統的な食文化」のことです。

〈四つの基本〉

- ①ご飯と汁の食事…「汁三菜」(ご飯・汁・おかず・漬物)という基本形。
- ②発酵食品…みそ、しょうゆ、漬物などが発達。
- ③季節感…季節の食材や持ち味を生かして調理。目で味わうという考え方。
- ④五法焼く・煮る・蒸す・揚げる・生

五色青緑赤黄

(白黒)紫

④食生活の態度…行事食(ハレ)は家族に、日常食(ケ)は慎ましやかに。

自然の苗子重という日本人の精神を体现した、食に関する社会的慣習。

課題二 「和食」の良さは？

大きく五つの良さがあります。

- ① 多様で新鮮な食材と、その持ち味を尊重
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり
- ⑤ 「おもてなし」の心

自然の恵みを尊ぶ、年中行事と食が密接に関係した文化が受け継がれ、家族や地域の絆を守る。

自然の恵みや、命あるものへの感謝を表す「いただきます」、食事を作ってくれた人に対する「ごちそうさま」の言葉菜を大切に。

豊洲市場へ。
早朝月に、まぐろの
せりがあります。

クロマゲロ

しょうゆの製造過程を
見学しました。発酵中。

かつお節はかたい
けずるの大変!

ぼくたちの食事を支えて
います。観光客にも人気!

〔主食〕
ほたての
炊き込みご飯
はたて(もう煮)
かに、たけのこ
しいたけ

〔汁〕
せんべい汁

★郷土料理
とり肉だれいごん・
にんじんごぼう・
ねぎ・まいたいけ
しらたき・せんべい

〔主菜〕
鰯のみそ煮
鯖(八戸産)

〔感想〕

今回調べてみて、「和食の良さを改めて実感しました。これからは和食を作って食べる機会をもっと増やしていきたいと思いました。また、青森県産のせんべい汁をさかかけに、郷土料理に調味料を持たぬくわしく調べて作ってみました」と思いました。










参考資料

- ・『和食の教科書』
編著：足立己幸／文溪堂
- ・『和の食文化 長く伝えよう！
世界に広めよう！』①②③④
監修：江原純子／岩崎書店
- ・農林水産省ホームページ
- ・味の素・苗木醤油・豊洲市場

本日の一首

おおもりの おいしいものを
もりもりと りんごをたべて
けんこうそうしん♪

挑戦♪ 折り向に



〈飲み物〉
珈琲牛乳
（青森県産
生乳73％）

〈食べ物〉
りんご
（青森県産ふじ）

〈漬物〉
きゅうり
たくあん

ま

和によい新聞

課題三 「和食の良さを
活かした飲食を立てよう」。

おもり
ぶくごはん

わかれ
ほろもこ
(母衣月産)

酢の物
副菜

和食を WASHOKU へ新聞

～和食を世界へ広げたい～

四季で新鮮な食材とその持ち味の尊重
日本は、北は北海道、南は沖縄までと南北に長い国でなく、海も山もある自然に囲まれた島国。そのため、新鮮な魚や貝、海産類などの海産物、キノコや果物などの山のものも多くの食材を取り入れることができる。

品や器を利用したりして季節感を演出している。

左：沖縄（冬）
右：千葉（冬）

旅の楽しみは、食。旅先で何を食べても、それは旅の思い出になる。旅先で食べるものは、その土地の文化や歴史を知るきっかけになる。旅先で食べるものは、その土地の文化や歴史を知るきっかけになる。

旅先で食卓の裏に隠れた風景を味わう。旅先で食卓の裏に隠れた風景を味わう。旅先で食卓の裏に隠れた風景を味わう。

和食の良さ

食は、味噌やしょうゆ、酢、みりんなどの調味料と多くの発酵食品を使っていて、腸内環境を良くするために役立っている。また、「煮る」「焼く」「蒸す」という和食の代表的な調理方法は油の使用量が少なく低脂肪、低カロリーである。さらに、昆布や鰹節から出る出汁のみで上手に利用することで塩分が控えめな素材を生かしたおいしい料理を作ることができ

日本では、食べ物と年中行事が密につながっている。そして、それらを調理して食べたりすることでお家の絆を深める。

正月のおち料理
餅の節約し寿司
土用の丑うなぎ
お月見お団子
などが挙げられる。

部分豆
端午の
お彼岸
大晦日

昆布と鰹節だしを取るの
はおいしいが、手間がかかるので毎日
やるのは大変。ばくの家では、
いつもは簡単に汁がとれるだし
パックを使っている。

ばくの家でも行事食を食べることが多い。そ
の行事食が出てくると、今まであまり意識していな
い食は意外と身近にあることが分かった。

和食とは

和食とは主食一品、からなるという日本の文化が培ったといわれるからとわれている。などを食べるようになが出てきて和食が発達し、自然の恵みを上手に海外の食材や料理を吸収して和食文化として世界的な食文化」がユネスコ

ちの生活に欠かせないものを食べる機会が減り、一方で、「和食」は海となっていていこう」とどの様なものなの

食事。日本人の食は、食の西洋化が進んで、日外からとも注目され、日本食の先日のニュースなどのかを調べていきた汁物一品、主菜一品、副菜の伝統的な食文化のことで、海老の湯は平安時代頃、湯の湯は食べられ、それに合わせて出汁したといわれている。それにつ、暮らしの中で文に取られ、平成25年12月に無形文化遺産に登録さ

多様化が進んでいるといわれている。本館の観光客は、親た。て

[illegible]



れに、給食でも行
ったけれど百草

主食

二杯目は、無油の煮
物と菜の花をのどろ。ま
まに煮込み煮しめを入
れます。




汁もの

こどもが好むお豆腐の
ごん豆腐を作ります。おめ
ねを包んで味噌汁にした
お豆腐です。お豆腐、す
みれいなので。

一汁三菜の食事

農林水産省 HP より引用

作ってみたよ！
夏にぴったり おいしい和食

食感 食

和食について調べてみると、和食には健康的な食生活を支えるなどの食の役割があり、ずっと昔の平安時代から続く文化であることが分かった。また、味付けや飾りの美しさなど見ても美しく外国の方からの人気が高い理由がよく、食材の調達、料理の準備などから始めると、地産地消の食材を選べれば、前にも、大きなことがたくさんあった。

この一方で、僕たちが子供と和食の食と未来についていかなければ和食の食として、和食文化を残していくためにも、まずは、自分自身が和食を作ったことを意識したいと思った。また、自分の健康のためにも、手軽に食べられるバーガー、ピザばかりにならないように日ごろの食生活を見直して生活していきたい。

胃腸シェフのこだわりポイント

①地産地消を意識した食材
去年の豊かな食コンクールで知った地産地消を意識して、関東近辺で採れた

野菜や魚を使用したり、地元の専門店で購入した食材を使ったりした。

②フードロス削減のため食材を活用

去年の豊かな食コンクールで知った池袋駅の



「TABETE レスキュー直売所」で食材を購入し
フードロスの削減に取り組んだ。(下の表の☆の食材)

③旬の食材

和食の良さでもある日本の四季の良さを五感で味わうことができるようにするために、旬の食材を使った。また、旬の野菜は栄養価も高く、夏バテ予防

④夏バテ中も食べやすい
酷暑が続く食欲がない。。。そんな時にも食べやすい宮崎県の郷土料理である

冷たい冷や汁と、見た目が涼しくさっぱりしたスイカの形のトマト寒天を献立に取り入れた。

旬の食材	産地	主な効能
トマト	大分県	ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、リコピン、食物繊維
寒天	鹿児島県	食物繊維、カルシウム、鉄

アジ	千葉県旭市	DH&E Pが多量含まれ、細胞癌を誘発させたため、血をサラサラにしたりする。
ナス	埼玉県鴻巣市	ナスには糖質がカリウムが、水分ともに体の熱を排出してのぼせやすいという効果もあるため、だるさや夜尿頻回などの夏バテ対策に、効果的。
オクラ	埼玉県蕨市	カリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルを多く含み、わかみ粥、高血圧予防、糖尿病や血圧の調整などにを行う。
大葉	埼玉県東松山市	抗酸化作用があるポリフェノールが豊富で、肌の老化や生活習慣病の予防などに期待できる。血圧が上がる人もよく食べる。
トマト	祖母の国（緑馬区）	第1の栄養素は水分で、その次にβ-カロテンが豊富で、免疫力を向上させる。さらに、リコピンは視力に働き、加齢でも目の機能を弱くなくとどめ、目眩が起きる夏にもいい。
ゴーヤ	埼玉県蕨市	右脳の活性化に欠かせないタンパク質Cだけではない。食後血糖値をさげる働きもあるモロヘイタケも、食欲がでない夏にはピッタリ。
カボス	埼玉県東松山市	タンパク質が豊富で、利尿と解毒、腎臓の回復を助める。また、抗酸化作用があるビタミンCも豊富。
きゅうり	祖母の国（緑馬区）	カリウムが豊富で、血圧を下げてくれる。汗に汗をかき夏バテを予防するのにもいい。たくさん汗をかき夏バテを予防するのにもいい。

入賞

長崎小学校 6年 内藤 瑛毬

日本食の要 だし

日本食の要 だし

『和食の特徴と和食の良さ』

日本の国土が南北に長く四季があります。季節の食材を使用して、彩り豊かに盛りつける料理です。栄養バランスに優れた健康的な食事で「世界から注目されています。2013年12月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

『特徴1』新鮮な食材と素材のままの味を生かす調理



『特徴2』栄養バランスのとれた健康的な食生活



『特徴3』自然の美しさや季節を楽しく飾りつけ



『和食の決め手はだし』

だしは「おいしい味」がふくまれた水です。料理をおいしくするためにいろいろなものから「味」を引き出し、料理に使います。日本では世界の中でもめずらしい「水」の国です。だから日本独特の「だし」が生まれました。いろいろな液体の中に入れてある「水」とほとんど含まれていない「水」があります。日本の水はまろやかな「軟水」なので、水の中に「こんがやかつおぶし」などをつけておくだけでも「おいしい味」がとれた「日本のだし」になります。日本のだしは日本以外のところではできない日本独特の料理方法です。

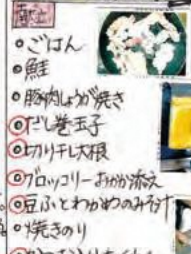
『だしをとり』こんがやかつおぶし

今回私はこんがやかつおぶしを使って「だし」をつくってみました。

材料 こんが 1枚 (5cm×10cm)
かつお 10g

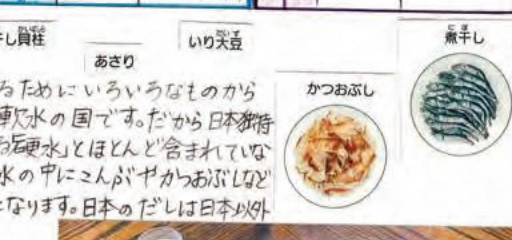
作り方 ①鍋に水とこんがとかつおを入れた。②火にかけて沸騰したらこんがを取り出す。③沸騰したお湯に、4-5分加熱したら、その後にだしを取り出す。

『だしを使った朝食』



『特徴4』絆を育む年間行事の関わり

季節	行事	行事食	季節	行事	行事食
春	3月 春の彼岸 (春分の日)	ぼた餅	秋	9月 十五夜 (秋分の日)	月見団子
春	4月 桃節句 (ひなまつり)	寿司・桜餅	秋	10月 収穫祭	さば寿司
春	5月 端午節句 (こどもの日)	かしわ餅	冬	11月 七五三	千歳飴
夏	6月 泥落とし	豆まき・煮しめ	冬	12月 冬至	かぼちゃ
夏	7月 七夕	そうめん	冬	1月 大みそか	年越しそば
夏	8月 お盆	団子・そうめん汁	冬	2月 七草	七草がゆ
			冬	3月 節分	炒り大豆



一食分の献立の中でだしはたくさん使いました。「だし」は人間が食べるために知恵を凝らした「おいしい文化」と本に書いてありました。毎日の「ごはん」は「だし」が大活躍だと気づきました。

※和食はカルシウムが不足から、牛乳が苦手な場合は、塩分の過剰摂取に注意!

入賞

巣鴨小学校 5年 鍛治倉 夕那

伝統とおもてなし新聞

ユネスコ無形文化遺産に登録

南北に長く、四季が明確な日本には多様な豊かな自然があり、そこ生まれた食文化にもまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」も平成25年12月、「和食-日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

『和食』とは何なのか?

①一汁三菜

ごはん・汁物・主菜・副菜・副菜。二品という食事スタイルのこと。主菜として良質なたんぱく質をふくむ魚などを中心にして、副菜として野菜や豆などを食べることで、栄養のバランスを整えることができます。



②年中行事と結びついた伝統的な食文化

日本の伝統的な食文化は、年中行事や祭りと密接な関係があります。正月には年越しそば、また、夏祭りや秋祭りなどの神事の祭りに合わせて、郷土料理を食べる習慣のある地域もあります。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を通して、家族や地域の絆を深めてきました。

正月 (1月1日)	七夕 (7月7日)	秋分 (9月23日)	冬至 (12月22日)	立春 (2月3日)	春分 (3月21日)
雑煮	七夕飾り	ぼた餅	かぼちゃ	七草がゆ	ぼた餅

③美しい季節感

和食では料理の見栄えの美しさや季節感にあわせて器をかえることなど、大切にされています。旬の食材を使い、料理に葉や花をあしらう、季節にあった食器を使うなど、季節感を大切にします。

五色の料理

「五色」とは「青(緑)、黄、赤、白、黒(紫)」のこと。料理が彩り豊かになるだけではなく、自然と栄養バランスが良くなります。

感想

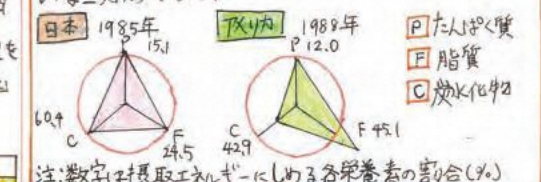
近年海外で人気の和食が、日本でも一般的になり、肉や油類を多くとるようになった結果、最近ではPFCバランスがとれていないという声があります。私は、改めて和食とは何かを改めて考えることで、食事はただおいしいだけでなく、伝統や作法を学ぶ、日本の食文化を学ぶことができた。「いただきます」「ごちそうさま」にも感謝の気持ちを込めようと思いました。

参考文献

・世界遺産にふくむ食文化、日本の伝統的な食文化 和食
監修 服部 洋貴
・和食のすべてがわかる本①一汁三菜とは 和食と日本文化
和食のすべてがわかる本②懐石料理を知ろう 和食とおもてなし
和食のすべてがわかる本③和食からWASHOKUへ 世界にひろがる和食/上巻 3冊 監修 服部 洋貴 監修 服部 洋貴
・農林水産省のホームページ

和食の栄養バランス

食生活の中でのたんぱく質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)のバランスよくとれているかを表す指標を「PFCバランス」といいます。健康的な生活を送るのに理想的なPFCバランスは、たんぱく質が15%、脂質が25%、炭水化物が60%といわれています。PFCバランスがよく取れていればきれいな三角形になります。1985年頃の日本のPFCバランスはきれいな三角形でした。



そして、もっとも大切なのは...おもてなし

「おもてなし」は主人から客への「サービス」という意味ではありません。料理をつくる人、食べる人のお互いに感じる思いやりのことです。つくづく、人は、食べる人を通して、旬の食材をおいしく調理し、美しく盛り付けて、その料理が、一番おいしい状態で出します。食べる側の人も、その思いやりを感じ、「いただきます」「ごちそうさま」という言葉で感謝の気持ちをあらわします。

今回学習したことをふまえ、和食の特徴を活かした料理を考えて作ってみました。

夏の代表的な旬の食材			
あゆ	かぼちゃ	きゅうり	トマト
なす	白黒	黄	青(緑)
赤	黒(紫)		

お品書き
・白米
・とうふとわかめのお味噌汁
・あゆの塩焼き
・なすときゅうりのあえもの
・かぼちゃとあずきのいりこ煮



お料理上手なおばあちゃんに教わりながら作りました。とても勉強になりました!

入賞

千早小学校 6年 大黒 雄斗
世界にほこれる和食

世界にほこれる和食

和食とはどんな料理?

- 日本の土地・気候から生まれた料理
- 南北に長く海に囲まれている
 - 中央には山間部があり川も多い
 - 海から山へ続く平野
 - 土地のきつが激しく四季がはっきりしている
- 季節風が吹き海からの湿った空気により雨がたかい国
- 米が主食
- 自然が与えてくれる食材が豊富
- 和食には基本的な調理法が5つあります。「焼く・煮る・蒸す・揚げる・生」です。このことを五法(ごほう)といいます。

和食の良いところは?

- ①栄養のバランスがよい
- 日本人は昔から、ごはんを中心とした「一汁三菜」を基本としていました。ごはんを中心に多様なおかずを組み合わせることができるとてもよく、世界から注目されています。そして、和食は油を多く使いません。なので、低脂肪・低カロリーで健康に良いです。
- ②行事や季節の移り変わりを楽しめる
- 和食は、行事や季節が変わることにお皿や盛り付けを工夫しています。なので、お客さんへ「ひなまつりだなあ」「夏だなあ」などの移り変わりを、和食をとおして楽しむことができます。

理想の献立を考えてみました!



<献立>

- ごはん
- おしんこ(おでん)と玉ねぎとわかめのみそ汁
- かつおの旨だしで煮た、ピーマンとえのき豆
- かぼちゃとオクラの煮物
- たこときゅうりの酢の物
- おでいこい(にんじんきゅうりのつけもの)

和食豆知識その2

和食は弥生時代から始まりましたが、貴族や武士たちに税としておさめなくてはならなかったため、自由に食べられませんでした。しかし、江戸時代中期以降に農業技術が発達したことにより、農民も米を常食できるようになりました。

<献立を立てた感想>

「一汁三菜」を基本に、旬の食材をなるべく多く使った献立を考え、お母さんと一緒に作ってみました。夏の旬の食材を知ることが出来てとても勉強になりました。

<まとめ>

ほくは、家でよく料理をしています。和食を作ったことがありませんでした。またスーパーに行けば何でも売っているのに、食材の旬について考えたことがありませんでした。ですが今回の調べ学習を通して和食が健康にいいと知ったので、これからは自分でも和食を作りたいです。

<参考文献>

和食のえほん(江原由子監修(株)PHP研究所)
毎日食にいい! 和食(浅井淑子監修 主婦の友社)
日本のごはん(銀のめろ子文 農文社)
食と健康(豊川裕子監修 ホクレン社)
世界遺産になった食文化8 日本人の伝統的な食文化 和食(股部津貴子監修 WAVE出版)
キューピーHP とっておきレシピ 夏の旬食材

にゅうわしょく

乳和食って知ってますか?

みそやしょう油などの調味料に牛乳を組み合わせることで、食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。

和食の弱点を牛乳がカバー!



和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点も…。

作ってみよう! 朝食で手軽に減塩 みそ汁

みそを減らしても、おいしく!

乳和食ならみそは少なめでも牛乳のコクと旨みの相乗効果で味わい深いみそ汁に。



ミルクみそで乳和食

※1人分

エネルギー
77kcalカルシウム
72mg食塩相当量
1.3g調味料を
わる・のばす食塩相当量
大幅にカット!材料
(2人分)

<ミルクみそ>

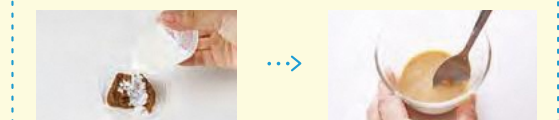
- みそ …………… 大さじ1
- 牛乳 …………… 大さじ1

作り方

1. 牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る。
2. だしで具材を煮る。
3. 火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。最後に入れるのがポイント。

ここがポイント!

みそと同量の牛乳を混ぜ合わせ「ミルクみそ」を作っておくことがポイント。



★牛乳のメリット★

カルシウム
+ 骨ビタミン
+ 成長
発育たんぱく質
+ 筋肉歯や骨、筋肉の
健康を保つ

高血圧の予防

メタボの
リスク低減血糖値の上昇を
ゆるやかに健康寿命を
のばす

出典：一般社団法人「ミルク 乳和食サイト」
レシピ：料理家 管理栄養士 小山浩子さん



最優秀賞

千川中学校 3年 渡辺 さくら

和食の良さを知ろう

和食の良さを知ろう

課題1: 日本の伝統的な食事「和食」とはどんな食事か調べてみよう

① 和食の基本スタイルは「一汁三菜」

日本では栄養バランスの良い食事ができるよう一汁はみそ汁やすまし汁などの汁物を指し三菜はおかずのことです。また魚や肉を使った大きなおかずを「主菜」おかしや和え物など小さなおかずは「副菜」と言います。漬け物は副菜として数えませんが。

副菜

野菜、きのこ、海藻などが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養素(ビタミン、無機質、食物繊維)が含まれています。

主菜

肉や魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を作るもとになる栄養素(たんぱく質)が含まれています。

和食文化とは

四季折々の自然のめぐみを大切に感謝の気持ちと共に暮らす中で育まれてきた日本の食文化です。また、平成25年には「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。



汁もの

こんぶやかつおぶしなどで出汁をとり、みそや塩などで味付けした具入りの汁。みそ汁、すまし汁などです。

主食

ごはんは毎回の食事には欠かせません。主にエネルギーになります。

② 海外の料理を変化させた和食もあります。

和食には海外から伝わった料理を日本人の口に合うように変化した料理もあります。(カレーライス、コロッケ、スパゲッティ、肉じゃが、すき焼き etc)

③ 発酵食品が沢山使われています。

代表的な食品は、豆腐やみそ、しょうゆ、納豆、漬物などがあります。日本に発酵食品が多いのは湿度が高く発酵微生物や菌が発酵しやすい条件がそろっているからです。

課題2: 「和食」の良さを調べてみよう。

夕方で新鮮な食材とその持ち味を生かす。



日本は南北に細長く恵まれているので、海や山から沢山の種類の新鮮な食材がとれます。また、調理方法も(煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げるなど)豊富で食材を生かした料理があります。

旬の食べ物



四季に合わせた食材の利用



料理を盛る器で四季を感じたりおもてなしの席では季節の花を飾ったりして旬の食卓を彩る工夫をして、移りゆく季節を楽しみます。旬の食材は美味しく栄養価も高いです。



栄養バランスに優れた健康的な食生活

ご飯に汁物、香の物といくつかのおかず(副菜)が添えられる一汁三菜は和食の基本スタイルです。この組み合わせは主食を美味しく食べることができ、自然に栄養バランスが良くなります。

秋



冬



正月などの年中行事との密接な関わり



正月には餅つきやおせち、大晦日には年越しそばなど日本では食事と年中行事が深く関わっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

出汁のうまみ



和食では出汁のうまみに味噌、しょうゆ、みりんといった調味料や塩、砂糖、酢などに加え、味を整えています。うま味を使うことで素材の味を生かし、油を控えた食事は、長寿、肥満防止に役立っています。

代表的な行事食

1月

お正月: 雑煮、おせち
七草: 七草がゆ
鐘餅: おしるこ

2月

節分: 福豆
七草: 七草がゆ
土用の丑の日: うなぎ

3月

ひな祭り: ちらしずし
春の彼岸: おはき
お花見: だんご

5月

子供の日: かしわもち
十五夜: だんご

7月

七夕: そうめん
土用の丑の日: うなぎ

8月

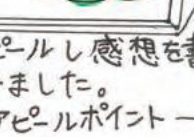
お盆: だんご、もち

9月

秋の彼岸: おはき

12月

冬至: かぼちゃ
大みそか: そば



課題3: 「和食」の良さを活かした一食分の献立を作りアピールし感想を書こう。

① 「まごわやさしい」食材を使った献立を作ってみました。

南犬立
主食: ご飯(ごま)
主菜: 魚(あじ)
副菜: サラダ(きゅうり・トマト・わかめ)
・しいたけとえのきとズッキーニの炒め
アボカド
汁もの: みそ汁(じゃがもろこし・豆腐・おしんこ)



アピールポイント
・「一汁三菜」と「まごわやさしい」の食材を意識して献立を考えました。
・主菜は旬のあじにしました。
・全体的な色合いもよくなるようにしました。
・味付けはシンプルにしました。
・みそ汁はだしをとり、のりや味に仕上げました。
・色んな食材を使ったので栄養バランスの良い献立ができました。

まごわやさしいとは

健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。

ま 生活習慣病予防
まめ 納豆・大豆・豆腐など
ご コレステロールダウン
ごま アーモンド、ごま、ピーナッツなど
わ 老化予防
わかめ ひじき、わかめのりなど
し 骨を丈夫にする
しいたけ まいたけ、しいたけ、えのきだけなど
いも 美容効果
いも さつまいも、じゃがいも、里いもなど

和食クイズ

和食において重要な5つの調味料

「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)そ、さて、「そ」は何を指すでしょうか?

A. ソース B. しそ C. みそ



感想: 今回の調べ学習で和食の良さを沢山知ることができました。普段何げなく食べている和食が体に良いことを改めて感じました。これからも栄養バランスの良い食事を取り入れていきたいと思いました。また、代々受け継がれている和食文化を大切にしていきたいと思いました。

参考資料: www.meiji.co.jp www.maff.go.jp
参考資料: we-xpats.com wa-gokoro.jp www.daiichi.co.jp

和食クイズの答え: Cのみそ。

入賞

駒込中学校 1年 渡辺 めぐみ

和食は世界に誇る文化

和食は世界に誇る文化

課題1: 日本の伝統的な食事「和食」とはどんな食事か調べてみよう

和食とは一汁三菜を基本とする料理の献立のことです。

日本では昔から稲の実である米を主食とした食生活が営まれてきました。稲作は中国から縄文時代の終わりごろに伝わってきました。稲作が日本の各地へ広がることにより、日本人の食生活は米を主食として魚介類や野菜豆などを食べる食生活になりました。14世紀以降の室町時代には、ご飯に汁物、主菜1品と副菜2品の食事の形式が作られました。これが「一汁三菜」とよばれるその後の食生活の基本となり日本人の伝統的な食生活として定着してきました。

課題2: 「和食」のよさを調べてみよう

① 多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重している!



日本の国土は南北に長く明確な四季があり新鮮で多様な山海の幸を使用できます。

とれた食材を余すことなく使うためにおりつがす 乾燥させる フけものにするなど工夫しています



② 栄養バランスに優れた健康的な食生活!

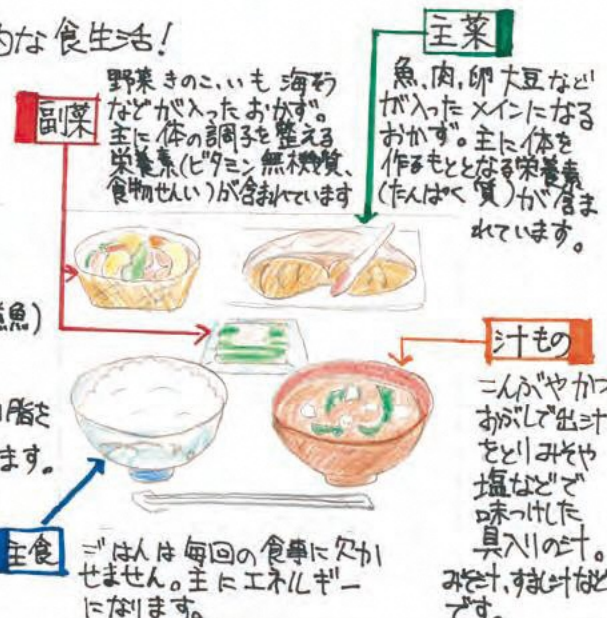
一汁三菜を基本とした食事

一汁... 1種類類の汁物という意味
通常はみそ汁をします。

三菜... 3種類類のおかずのこと
主菜1つと副菜2つ
主菜はかつ魚類(東洋・焼魚・煮魚)
副菜は大豆系と根菜系

うま味を上手に使うことにより動物性油脂を多用せず長寿や肥満防止に寄与しています。

うま味... グルタミン酸、イノシン酸、ゲアニル酸などです。だしに多く含まれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろい表現している
食事の場で自然の美しさや四季の移ろい表現しています。
→料理に花や葉をあしらう。単なる飾りではなく食欲増進や毒消しの意味合いもある

季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ
→ガラスの器など

おせち

④ 年中行事との密接な関わり

お正月のおせち料理や土用の丑の日にうなぎを食べる習俗など

課題3: 「和食」の良さを活かした一食分の献立を作りアピールし、感想を書こう

冬瓜の鶏そぼろあん
旬の冬瓜を使いました。
しょうがを添えています。
しょうがは食欲を促し消化を高めます

ほうれん草の
おでし
ほうれん草は鉄分が
豊富です↓

大葉
ビタミン
Cが
豊富

なます
酢を使用しています。
酢は血糖値の上昇を抑えたり、内臓脂肪減少の効果が期待されています。

魚主の西京漬

← 魚主は低脂質で高タンパクなのでダイエットをしている人にぴったりです。
西京漬にするとも魚の身を分解するタンパク質が分解され、柔らかくなります。

← あげとじがおいしいものみそ汁おは自家製です!



ごはん
米に含まれる食物せんいは便通を助けて、大腸をきれいに保つ役割があります。
また、炭水化物は体内でブドウ糖に分解され脳のエネルギーとなります。
ごはんをきちんと食べると脳の働きがよくなります。

～作ってみて～

一汁三菜を意識して献立を作ると自然と野菜が多いバランスの取れた食事になりました。また、味もさっぱりしたもの、しょうがの効いたものと色々あり、食が進みました。家族にも好評だったのでまた作りたいです。

調べ学習をしての感想

「和食」と言われても身近すぎるから具体的に答えることができませんでした。詳しく調べたり実際に作ったりする事で和食の良さがわかりました。洋食も好きですがこれからは和食も食べたいと思います。

参考文献

農林水産省HP <https://www.maff.go.jp> しらばう!世界の料理④東アジア 日本 韓国 中国 モンゴル/こどもクワダ/ボタラ土 世界遺産になった食文化 ④ 日本人の伝統的な食文化和食/こどもクワダ/WAVE 出版

みんなが知りたい!日本の「ユネスコ無形文化遺産」がわかる本/文化遺産を学ぶ会/マイコンユニバーサルエデュ

駒込中学校 1年 山崎 圭太郎

おいしくて体に良い和食の秘密

おいしくて体に良い和食の秘密

課題1 和食とはどんな食事か

1 和食の歴史

- ・縄文時代・稲作が広まり、米が日本食文化の核となる。
 - ・奈良時代・箸の利用が一般化する。
 - ・鎌倉時代・まぐろ・精進料理が発展する。
 - ・室町時代・武家では膳料理が発展する。庶民間で味噌汁が広まる。
 - ・安土桃山時代・米煮物料理屋や膳料理屋の景観が文化として愛される。料理が始まる。
 - ・江戸時代・初めて料理の本が料理物語が刊行される。
- 料理すべし作られる
- 茶の湯が成立した会席料理がはやる。



2 和食の成り立ち

- 和食の基本形は室町時代にできたとされている。
江戸時代末期には現在の調理法がほぼできるようにな
り、明治以降、和食文化は現在よりおいしいものになっている。

3和食とは

- 日本の風土がほみ出した、日本の伝統的、オリジナルな食事

- 例: 組立料理、伝統和料理、行事食、旬の食べ物

4. 知食の特徴

- 様々な種類の新鮮な食材と調理法で素材持ち味を尊重している。

- 例: 地産地消、十三菜、和食5法(生、焼く煮る蒸す揚げる)など

課題2 和食の良さ

1 バランスのとれた理想的な食事(一汁三菜)

- 汁・汁もの、味噌汁
 三菜：ごはん、主菜、副菜2種類
 主菜はタンパク質(魚が多い)ごはんは炭水化物、汁もので水分、おかずで他の栄養をとることで、バランス良く栄養をとることかできる。



2 糸魚羊な素材を生かした調理法栄養がそのままとれる、カロリーを抑えられる美味になる。

- 例) ① 素木のうまみとこの時食べる一番シンプルな醤油と土佐酢。
切り生→魚年度の良い魚介や肉を生のまま切って食べる。切り方を工夫して味を引き出す。
② 素木を生かすための工夫
よく振き→苦みや毒のある食べ物のぬく抜きをして食べる。



3 発酵食品が多い→腸内細菌を整え健康に良い

- 例①納豆・ナットウキナーゼという独自の成分は血液をサラサラにし腸内細菌を整える。
②漬物・発酵食品の作用でビタミンが増える。胃酸に耐えられ腸内細菌が活く。
③漬物・発酵食品により保存性が高くなり、ラミニアップする。

和食の良さ

- 和食の良さは、言葉ではなかなか言いにくい。ただ、和食は体にいいだけでなく、
食への物の考え方がしたのもいい食事になっている。健康的で美味し
い食事、それが和食だ。美味しい食事を食べると人は幸せな気持ちになる。
和食を食べると、健康に、そして幸せになることができる。



課題3和食の良さを活かした一食分の献立

課題で調べた内容をもとに南犬立を考えてみた。

- ④ 南大豆、ご飯、豆腐とわかめの味噌汁、お刺身、糸内豆のとうろあえ、ほうれん草のおひたし

南犬立の系目み立てポイント

- 1-汁三菜 (課題2 和食の歴史)
ごちそうメインのタンパク質、汁もの、小鉢2種類
- 2-メインのタンパク質 (課題1、和食の特徴・調理法)
言理法がわかるを活かしたメニューお刺身
- 3-汁もの (課題1、和食の歴史)
室町時代から広まった味噌汁、具は青汁・料理の豆腐と縄文時代から食されているワケメ
- 4-小鉢①の糸豆腐と長持の和え物 (課題2 和食の歴史)
発酵食品であり、植物性タンパク質の糸豆腐と、具は江戸時代から庶民に人気があった。
- 5-小鉢②ほうれん草のおひたし (課題1と2)
地産地消で東京で作られたほうれん草を
あく抜いて、出汁醤油とかつおぶしをかけた



メニューと言周理の工夫

- お刺身→刺身のつまをおいて見栄えよく。太根と太葉を使った。
豆腐とわかめの味噌汁→みそを関東でよく使われる合わせみそにした。
納豆とながいもの和え物→ながいもを食べやすいように小さめに切った。
ほうれん草のおひたし→ほうれん草はゆでこぼしをしてあく抜きをした。

感想

- 僕は和食が大好きで、お米をよく食べるし、刺身や味噌汁、出汁や醤油を使った和のおかずが大好きなので、和食について言っていてみて楽しかった。
- 和食は、縄文時代のお米の栽培から始まり、鎌倉時代には豆腐を利用する精進料理ができており、室町時代にみそが始まっていたり、寿司も江戸時代からあるなど、自分たちが食べる身近な料理がかなり昔から食べられてきた和食なので改めて感じた。
- 昔から長く和食が愛されて、今も家庭で日々食べられているのは、やはり言わずと知れた、美味しく体に良いからだろう。和食は世界中で人気のある食事だ。
- これから、和食を食べ続けて、健康で幸せになりたいと思う。

参考资料 (書籍)

- ★ 日本のたしなみゆかり食
出版・自由国民社(インクス)
現代用語の基盤辞典編集部
- ★ 基本の和食
出版・オレンジページ
- ★ 国民の食生活における和食の
令和2年12月 農林水産省

(インターネット)

- ★ 日本文化の醤油を知ろう
 [江戸の食と暮らし]
 [筆名 村岡祥次]
 [www.eonet.ne.jp/shoyu/Index.html]
 国産 醤油 産地 産物

二、不可無形文化遺產

- 食文化「日本人の伝統的な食文化」として、和食がユネスコ無形文化遺産に2013年に登録された。今年で10年となる。
- ② 社会の4つの特徴
- ① 多様で革新原動力食料と食の分野が重要
 - ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
 - ③ 自然の美しさと季節の移りうの表現
 - ④ 正月などの年行事との密接な関わり

和心新聞

和心新聞

課題1:日本の伝統的な食事「和食」とはどんなものか調べてみよう。

和食とは

日本国の食卓、新鮮な魚介や野菜を用い、材料の味を生かして調理する点、器の種類や盛りつけにも趣向を凝らすこと、季節を重んじ、年中行事にも深い関わりをもち、これが特徴。

和食の四つの特徴

- ① **多様で新鮮な食材**と食の持ち味。草食
日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が利用されている。また、食料の味付けは、肉の調理技術、調理器具が発達している。
- ② **健康的な食生活**である。栄養バランス
一汁二菜を基本とする日本の食事スタイルは健康的な栄養バランスといわれている。また、和食は、上手に使うことによって動物性油脂が少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や健康の要因の一つ。
- ③ **自然の美しさや季節**の多さの表現
食卓の場では、自然の美しさや四季の多さを表現することと特に関わり、季節の花や葉っぱなどを盛り付けたり、季節に合った調味料や器を利用したりして、季節感を演出している。
- ④ **正しい年中行事**と密接に関わり
日本の食文化は、年中行事と密接に関わり、育まれてきた。自然の恵みである食、その組み合わせ、食の時間と食にすること、食の楽しみや地域の人々を繋ぐこと。

東は和作は
2013年12月4日
2年3月に登録した
いんたネット!!
登録したことに
世界的に知られる
存在になることを

課題2:「和食」の良さを調べてみよう

食文化の意識を、世間の常識に、よると

- ・「日本文化は世界に誇れるものだと思う」と回答した人は **99.2%**
・「日本文化を保護し、価値を高める子供や孫世代に伝えることは重要である」と回答した人は **98.4%** (頭で考える/心で考える/合計)

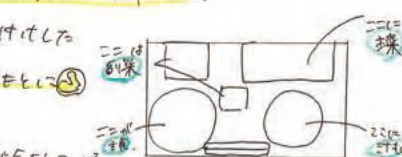
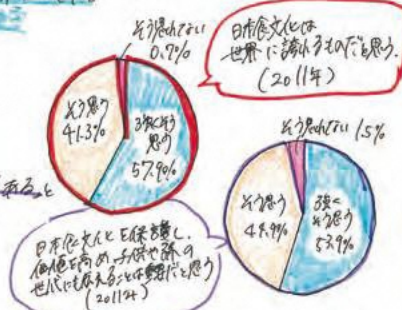
・和食に対する国民の誇り

和食は対に国民が誇りに持っていることは間違いないと思う。
和食を残したい、伝えたい、という思いを叶えることは重要な役割。今後和食という文化の継承、切り替えのために、
和食を支持する思いが、先ず必要ではないかと考えた。

·一汁三菜

…汁三菜とは主食、汁物に加え、主菜一品、副菜二品からなる。栄養バランスよい食事のこ
と。

- [illegible]

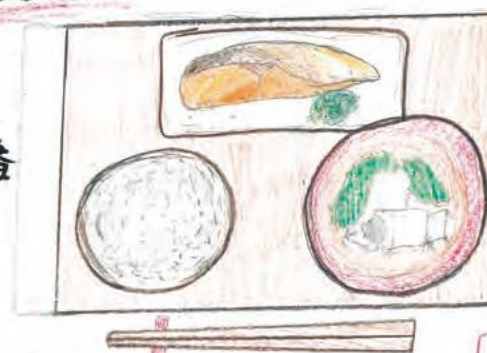


・うま味

海外にも「UMAMI」が流行るほど有名になっている。甘味・塩味・酸味・苦味・和食の第5の味としてうま味が知られるようになった。独自の風味と味わいになって、和食の味は成立している!!

課題3: 知恵の良さを活かした一食分の献立を作り PCO-10L、感想を書こう。

＜献立名＞
原点にい頂点
和食のTHE定番
一食七ト



〔献立〕

- ・米
材料) 米
- ・味噌汁
材料) 味噌、具材、だし
- ・鮭の西京焼き
材料) 鮭、(塩、酒、調味料)
- ・ごま和え
材料) ほうろく、葱、ミョウ、しょうゆ

(1) お省のマー(組)

- 〇 初行書... 一度書を π に π 料理を π 取らす
 〇 さい書... 書 π を π に π 取らす
 〇 渡し書... 書 π に π 書 π 取らす
 〇 採り書... 手前の料理に π 取らす
 〇 寄書... 書 π を π に π 取らす
 〇 〇〇〇... 〇〇〇〇...

コタナ 11 10月

- [illegible]

バリエーションはいろいろある
と自分で好きな味や
食材を見つけた新しい道に
開拓するのだ。

かんしゃ

- まず食卓が揃う前に「いただきます」と言ってから味方の料理はもうみんな美味いって
 自分だけ作って食べたのと同じくらい美味しい美、米が主体、そして心を浸食してまで。
 ○お米のほくほくや味噌汁の温かさが暖を通、心と体ともに癒えて。  やっぱり... おいしい...
 ○第一の西京焼も学校で取り入らなければ自分が一番大切な人に入れた瞬間に甘みを感じたりを感、
 お米と一緒に食べるのが可能性としてさんじだせて。
 ○しかも知恵はこの中で一番時間もお金もない自分だけの味つけにせる点が一番魅力に感じてる。
 ○作り食べ終わる、その後の「ごちそうさま」といってさしはいうのは気持ち、加えて満足度の高さを。
 ○食材は切る大匙、方法もあるから難しくはない、煮る時間も美味しく感じる。
 二の裏返しでも使われていて、食に関わる人の意識や毒さに気付けたこと共に
 今後の料理でこれを作った母への感謝の気持ちを伝えたいという思いが込められていた。

＜参考資料＞

- ・森林水産省
 - ・和食、がエス・エヌ・オー無形文化財に...
 - ・日本食文化の世界的無形文化遺産...
 - ・日本の食事を表して何か?
 - ・文化庁
 - ・令和2年度「日本の食文化等」...
 - ・2013=7
 - ・和食(わしょく)とは?
 - ・午前板前
 - ・和食の作法 → 箸の作法
 - ・本
 - ・和食エッセイ 和食文化E&O! 家ごとの和食E&O! (バナー・ホームページ)
 - ・世界がよびよるおもてなし 和食 / 滑田 重雄
 - ・おいしくもつくる おうちで「和食」理想の料理と作法の調理科学の教科書 / マリ・サトウ

令和5年度“としま”豊かな食コンクール入賞作品集

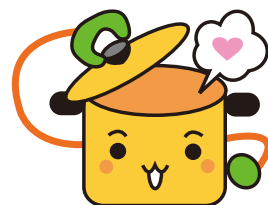
令和6年2月発行

発行・編集 豊島区 保健福祉部 地域保健課

所在地 〒170-0013

東京都豊島区東池袋4-42-16

TEL 03-3987-4660



豊島区食育推進
キャラクター

ぱくぱく