



食だより 11月号



11月に入り、秋も深まってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて体調を崩しがちです。からだがポカポカ温まるような食事をしっかり食べて、寒さに負けないからだを作りましょう。



** 和食を食べましょう **

11月24日は「いい日本食」和食の日に制定されました。和食文化の大切さを再認識するこの日に、バランスのとれた和食を食べましょう。

バランスのとれた「和食」になる言葉「まごわやさしい」

- ◎健康的な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字です。
- ◎手に入りやすく、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材です。
- ◎これからの季節は「まごわやさしい」の食材を全部取り入れたお鍋にするのもおすすめです。

- ま**め まめ類(大豆、あずき、エンドウ豆など)
- ご**ま 種実類(ごま、アーモンド、ナッツなど)
- わ**かめ 海藻類(わかめ、海苔、昆布など)
- や**さい 果菜類、葉菜類、花菜類
- さ**かな 魚介類(魚、エビ、貝など)
- し**いたけ 菌類(しいたけ、しめじ、舞茸など)
- い**も いも類(じゃがいも、長芋、さつまいもなど)

食材の紹介

きのこ



きのこにはビタミンDや不溶性食物繊維が多く含まれており、免疫力の向上や便秘解消などの効果があります。



もったいない献立 パンの耳ラスク

残ってしまったパンの耳を使ってラスクを作りましょう！

- ①フライパンでバターを加熱する。
- ②バターが溶けたら、パンの耳を並べる。
- ③もう一度バターを加え、溶けたら砂糖を加えて焼く。

※油を使って揚げなくても
フライパン1つで簡単に出来ます♪

子どもたち 大好きレシピ



★ 鮭のふわふわ揚げ ★

写真はイメージです

◆材料(子ども5人分)

・豆腐	200g	・水	25g
・はんぺん	125g	・片栗粉	25g
・鮭フレーク	75g	・揚げ油	40g
ソース			
・ケチャップ	小さじ2		
・マヨネーズ	小さじ2		

◆作り方

- ① 豆腐は水気を切り、はんぺんは手でよく潰す。
- ② ①と鮭フレーク、片栗粉、水を滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 175℃に熱した油に、②をスプーンで一口大に落とし入れる。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせてソースを作り、最後にかけたら出来上がり♪

お米丸と日本めぐり

鹿児島県



シラス台地が広がる鹿児島県は、古くから農作物の生産よりも、畜産に力を入れてきました。また、海に囲まれているため、カツオ・マグロ漁やブリ、カンパチ、クロマグロの養殖などの水産業が盛んです。そのため、肉や魚を使った料理が数多くそろっています。

〈特産品〉
かごしま黒豚、黒酢
さつまい、桜島だいこん
黒砂糖、つけあげ(さつまあげ)

〈お祭り〉
おはら祭り



☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

今月は「鹿児島県」でござる