

# ぱくぱく だより

平成28年度

11月号



肌寒い日が増え、秋から冬への変り目を、教えてくれるかのように木枯らしが吹く日も出てきて、秋が終わりに近づく季節になってきました。

木枯らしの吹く日には、温かい食べ物が食べたくなりますね、給食でも、体が温まるメニューを色々入れています。これからの季節に美味しくなる野菜には、体を温めるものが沢山あります。寒い日には、根菜が入ったメニューで体を中から温めるようにしましょう。風邪がはやってくる季節です。しっかり食べて、元気に外遊びができる体をつくりましょう。

## ～お知らせ～

11月8日に、いもほりがあります。そこでとれたさつまいもを使ってクッキングや17日に焼きいもを行います。子ども達が健康を考えた食材に興味を持ちおいしく食べられるように、食事の時間を利用して知らせていきたいと考えています。

## 今月の 二十四節気

立冬(りっとう)11月7日ごろ

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて、冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りも届き始めます。立冬を過ぎると、初霜が降りて冬への佇まいへと変わります。



小雪(しょうせつ)11月22日ごろ

北国から雪の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだもう少し先です。雪といってもさほど多くないことから、小雪といわれたそうです。陽射しが弱くなり、紅葉が散り始める頃。いちじくや柑橘類は黄色く色づいてきます。



《毎月19日は食育の日です》

## ごはん食とパン食

### ごはん食

吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取できます。



### パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。



日本では、昔から田んぼを耕して、稲を育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊を田んぼの神様として信仰するようになったのは、自然の流れといえます。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りも沢山伝えられています。稲から作られる「ごはん」日本の食文化として大切にしていきたいですね。

## まいたけごはん



### 《材料4人分》

- ・油揚げ・・・1枚
- ・まいたけ・・・1パック
- ・お米・・・2合
- ・昆布・・・5cm角位を1枚
- ・料理酒・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・塩・・・適量

- ①お米は炊く30分～1時間前に洗って水気を切っておきます。
- ②小鍋に水1カップを入れ、昆布を漬けておきます。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きして、横半分に切ってから5mm程度の幅に切ります。まいたけは8割を取り、食べやすい大きさにほぐしておきます。
- ④②の鍋を火にかけ、沸騰寸前で昆布を取り出し、③の材料と調味料を入れ、5分ほど煮て、具と煮汁に分けておきます。
- ⑤④の煮汁の粗熱がとれたら、炊飯器に煮汁と水を加え、通常の水加減にします。一度、味見をして、味を調えます。水加減を整えたら、具を入れて炊き上げて出来上がりです。



子どもを「元気」にする給食

株式会社ミールケア