

ぱくぱく だより

2024年
11月号



日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。

風邪などの感染症が流行する時期になりました。体調を整えるために大切なのが「まごわやさしい」です。健康的な食生活を送ることが出来る「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の7つの食材の頭文字を指します。「まごわやさしい」は低脂肪でビタミンやミネラルを多く含んでいます。積極的に食事に取り入れたいですが、子どもにとっては少し食べづらい硬さや食感の食材でもあります。細かく刻む、軟らかく加熱して潰すなどの工夫をすると、食べやすくなります。

「まごわやさしい」は身近にある食材です。様々な種類を日々取り入れ、食生活の改善を目指しましょう。

〔調理室より〕

11月に入り、段々と寒い日が目立ってきました。

寒い冬に食べる果物と言えば「みかん」ですね。

みかんは漢字で書くと「蜜柑」と書きますが、これは昔日本にみかんが伝わった際に、元々ある柑橘の果物より甘かったことから「蜜のように甘い実がなる木→蜜柑」と名付けられたそうです。

《毎月19日は食育の日です》



一汁三菜を知ろう

11月24日は「和食の日」です。和食の形式として「一汁三菜」があります。主食である米飯と味噌汁などの汁物、3種のおかず（三菜）のことを表し、体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という働きがある三つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

【三菜】

- ①主菜：肉や魚などのたんぱく質を摂取できる料理
- ②副菜：野菜や海藻などのビタミンやミネラルを摂取できる料理
- ③副々菜：足りない栄養素を補う料理

納豆や冷奴などの加工食品や、具沢山の汁物を一つの副菜としてとらえることもできます。一汁三菜の基本を押さえ、食事から健康的な身体づくりを心がけていきましょう。



こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立冬（りつとう） 11月7日頃

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が届き始めます。

小雪（しょうせつ） 11月22日頃

北国から冬の便りが届く頃です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

里芋ご飯

《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・里芋	1個
・油揚げ	1/2枚
・さやいんげん	20g
・しょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1/3
・料理酒	小さじ1/2
・塩	少々
・刻みのり	1g



《作り方》

- ①米は30分以上浸漬し、炊飯します。
- ②里芋は皮をむいていちょう切り、油揚げは短冊切り、さやいんげんは斜めにスライスします。
- ③里芋は下茹でし、ぬめりを取ります。さやいんげんは別茹でし、湯切りしておきます。
- ④鍋に油揚げと水を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤④に里芋と調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮ます。
- ⑥炊きあがったご飯をほぐし、⑤、さやいんげんを混ぜ込みます。最後に刻みのりをかけて完成です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

