

11月食育だより



とこちゃんのりまき保育園

日が落ちるのが早くなり随分と寒くなってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えて体調を崩しがちです。体がぼかぼかと温まるような冬野菜や根菜類をたくさん食べて寒さに負けない体を作りましょう。



11月24日は和食の日です

11（いい）月24日（にほんしょく）日の語呂合わせから特定されました。

2013年に無形文化遺産に登録されて和食は世界から健康的な食事として注目されています。

世界に誇れる食文化を大切にしていきたいですね。

和食の特徴

豊富な食材

季節で新鮮な食材が豊富に採れ、料理に活かす工夫がされています。

一汁三菜

ご飯を主食に汁物と主菜1品副菜2品が基本です。自然と栄養が取れます。

出汁

香辛料はあまり使わずに出汁のうまみを大切にしています。出汁にはグルタミン酸やイノシン酸のうまみ成分が豊富に含まれ素材のおいしさを引き立てます。

非常食（焼き鳥缶）で焼き鳥炊き込みご飯を作りました

材料（ご飯3合分）

精白米	3合(450g)
焼き鳥缶	270g
切り干し大根	27g
干し椎茸	18g
食塩	1g
刻みのり	1g

作り方

- ①お米を研ぎます
- ②切り干し大根と干し椎茸をぬるま湯で戻します
- ③②が柔らかくなったら細かく切ります
- ④炊飯釜にお米と水（3合量）を入れます
- ⑤④に焼き鳥缶（たれごと）と③と食塩を加えて炊飯器にセットして炊飯します 炊き上がり刻みのりをかけて完成です

* ご飯の硬さは焼き鳥缶のたれと水の量を見て加減してください

11月の献立よりおしらせです

レンコンとみかんの登場です！

まだ、食べた事のない食材はご家庭で試してみてくださいね。

