

きゅうしよく だより

2018
11月号



秋も一段と深まり、いつしか冬の訪れが近くなったと感じる季節になりましたね。
この時期は、魚・肉・野菜・果物などが一段と美味しさを増す季節です。
冬の訪れに備え、豊富な食材を活かしたバランスの良い食事でも寒さに負けない体づくりに励みましょう!

農林水産省「Let's! 和ごはんプロジェクト」が
始まりました 2018年6月～

Let's!和ごはんプロジェクト って何?

将来の食嗜好の骨格となる味覚が形成される子どものうちに和食の味や
食べ方の体験の機会の増加を促し、和食文化の保護・継承につなげていくための活動です。
子育て世代にとって、和食は、「健康的」「栄養バランスがよい」というイメージがある一方で、
「手間がかかる・面倒」と敬遠される傾向が強く、これまで家庭で受け継がれてきた料理や
作法等の和食文化を次世代へ伝えている割合は約42%にとどまっています。
そのため、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を
増やしてもらうための取り組みが立ち上がりました。



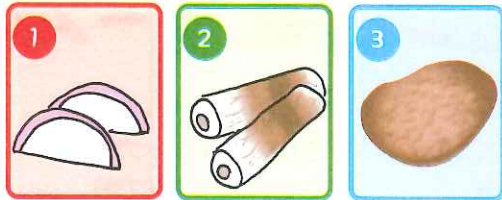
和ごはんとは?

日本の家庭で食べられてきた食事で、
(1) ごはん、汁物、おかず等、もしくはその組み合わせで構成されているもの
(2) だし並びに醤油及び味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているもの
を言います。

(参考) 農林水産省

キッズチャレンジ クイズ

かまぼこはどれでしょう??



11月15日 七五三

七五三は子どもが身体的にも精神的にも健やかに育ってほしいという親の願いをこめてお祈りするお祝いです。
一般的には、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳にお祝いをします。千歳飴は江戸時代に浅草の飴売りが
紅白の棒状の飴を「千歳飴」「寿命糖」と名付け、長い袋に入れて売り歩いたことが始まりとされています。
袋には鶴・亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれており、長寿と健康を願う縁起物となりました。



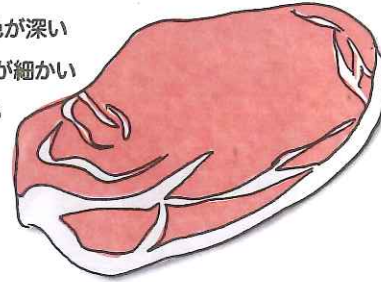
キッズチャレンジ答え:①
11月15日は七五三が有名ですが、1715年、
宮中の祝宴にはじめて「かまぼこ」が出されたことから、

きせつの食べ物探偵団♪ 「牛肉」



牛肉の選び方

- ・赤身はツヤがあり赤色が深い
- ・よくしまっていてきめが細かい
- ・黒っぽいものはさける
- ・脂肪は白色



栄養素

たんぱく質(からだを作る)
鉄(成長期のお子様に欠かせない栄養素)

豆知識

春先から秋口まで青々と茂った牧草をたくさん食べて
ふくよかになったこの時期の牛肉の質は一番良いと考えられています。
牛肉は加熱しすぎると固くなって味が落ちるだけでなく
消化も悪くなります。また塩を振って時間が経つと劣化するので
10分以内に調理をして食べましょう!

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

焼き肉ライスバーガー

材料:2人分

牛モモ肉(薄切り) 75g	酒 7.5g(大さじ1/2)
牛乳 2.5g(小さじ1/2)	砂糖 4.5g(大さじ1/2)
酒 2.5g(小さじ1/2)	醤油 9g(大さじ1/2)
醤油 2.5g(小さじ1/2弱)	みりん 9g(大さじ1/2)
ご飯 300g	味噌 3g(小さじ1/2)
油 適量	水 2.5g(小さじ1/2)
醤油 適量	レタス 15g(1枚)
	カイワレ大根 10g(1/4パック)
	マヨネーズ 10g(大さじ1弱)



作り方

- ①牛肉は【調味料A】につけて下味をつけておく
- ②ご飯は1.5cm程度の厚さの丸型のおにぎり(2コ分)にする
- ③フライパンに油をしき、おにぎりを中火でこんがり両面焼き、片面に醤油をぬる
- ④別のフライパンに油をしき、①の牛肉を中火で炒め、【調味料B】を入れ絡める
- ⑤土台のおにぎりにレタスをしき、④の牛肉をのせてカイワレ大根を重ねる
- ⑥最後にお好みでマヨネーズをかけ、もう片方のおにぎりで挟む

お子様にも大人気のおやつ

チーズクッキーバー

材料:2人分

粉チーズ 15g(大さじ2・1/2)	バター 25g
スキムミルク 20g(1/4カップ)	砂糖 15g(大さじ1・1/3)
薄力粉 30g(1/4カップ強)	卵 12.5g(1/4個)
ベーキングパウダー 0.5g(小さじ1/8)	レーズン 5g(大さじ1/5)

作り方

- ①【材料A】をふるいにかけて混ぜておく
- ②大きめのボウルにバターを入れ泡立て器で混ぜ、クリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる
- ③②に卵を加えてよく混ぜ、レーズンと①を加えて混ぜる
- ④広げたラップの上に③を出し、さらにラップを上から重ね、約12cmの正方形(厚さ1cm位)に四角くのばしたら、冷蔵庫で30分ほど冷やす
- ⑤④を十字に四等分(約6cm×6cm)にし、さらにスティック状(1.5cm×6cm×16本)に切り分ける
- ⑥予め180度に温めたオーブンで10～15分焼く

