

2019年 11月号 きゅうしよく だより

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。冬の訪れに備え、秋の豊富な食材を生かした食事で寒さに負けないからだづくりに励みましょう！

11月24日は「和食」の日

「和食」文化の保護・継承国民会議は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」文化を次世代にむけて保護・継承していくため、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定しました。そして、2013年10月に一般社団法人日本記念日協会の記念日として登録されました。

「和食」4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

引用：農林水産省

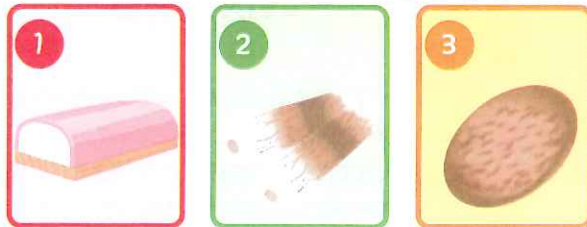
11月15日 七五三

七五三は子どもに身体的にも精神的にも健やかに育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、男の子が三歳と五歳。女の子が三歳と七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「千年飴」「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。

キッズチャレンジクイズ

かまぼこはどれでしょう??



きせつの食べ物探偵団♪「キンケンサイ」

選び方

葉：鮮やかな緑色

みずみずしくツヤがある



茎：ハリがある 肉厚 ツヤがある

栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)、ビタミンC(風邪予防)

豆知識

鍋いっぱい沸騰した湯にひとつまみの塩と小さじ1杯の油を入れ、チンゲンサイを茎から入れてサッとゆでると、緑色が鮮やかになり、栄養素の損失も抑えられます。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物でかんたん料理 チンゲン菜と卵のスープ

材料：2人分

チンゲンサイ	100g(1株)	【水溶き片栗粉A】	片栗粉	8g(小さじ2・2/3)
鶏ガラ出汁	500ml		水	30ml(大さじ2)
酒	30ml(大さじ2)		卵	50g(1個)
コーン(缶)	60g(大さじ4)		ゴマ油	6g(大さじ1/2)

作り方

- チンゲンサイは縦に4等分にし、食べやすい大きさに切る
- 鍋に鶏ガラ出汁と酒を入れ、沸騰したら、①のチンゲンサイとコーンを入れる
- 再度沸騰したら、【水溶き片栗粉A】でとろみをつけ、溶いた卵とゴマ油を流し入れる



カルシウム たっぶり おやつ

小魚アーモンド

材料：チリメンジャコ1パック分

チリメンジャコ	50g
アーモンド	60g
【調味料A】	
砂糖	27g(大さじ3)
みりん	9g(大さじ1/2)
醤油	3g(小さじ1/2)
水	5g(小さじ1)
ゴマ(白)	5g(大さじ1/2)

作り方

- チリメンジャコと粗刻みにしたアーモンドをフライパンに入れ、弱火～中火で5分ほどから煎りし、取りだしておく
- 【調味料A】をフライパンに入れ、弱火にかけ沸騰し始めたら火を止める
- ②に①を入れてしっかり絡め、白ゴマをふり、再度火をつけて焦げない程度に弱火で水分をとばす
- クッキングシートに③を広げて、乾燥させたらできあがり

