

# ぱくぱく だより

2022年  
11月号



木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。朝晩の冷え込みが厳しくなってくるため、温かい食事で体温を上げてから外出するよう心掛けましょう。

これからの季節は土の中で育つ根菜類が美味しくなります。気温が低くなる秋から冬に旬を迎える根菜は、成長が遅く、土中で時間をかけて育ちます。そのため、大地のミネラルをたっぷりと吸収し、栄養価が高いのが特徴です。鍋や具沢山のスープにする汁に溶け出した栄養を一緒に取ることができ、体も温まります。根菜を積極的に食事に取り入れ、冬に向けて強い体をつくっていきましょう。

## ☆10月の食育☆

たいよう組はさんまの食育を行いました。初めて食べた1本の秋刀魚はとっても美味しかったようです！

## ☆11月の予定☆

【14日】たいよう組 味噌おにぎり作り

【18日】うみ組 餃子の皮ビザクッキング

## 今月の 二十四節気

### 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。

☆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暦です。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。



### 小雪 (しょうせつ) 11月22日

北国から冬の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。



《毎月19日は食育の日です》



## 体を温めて風邪予防



風邪のウイルスから体を守るためには、体を冷やさず、免疫機能を高めることが大切です。寒さからくる体の冷えは「万病の元」といわれています。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識したバランスの良い食事を取ることが風邪予防につながります。

- 体を温める食品…ねぎ・かぼちゃ・人参などの根菜類・しょうが・にんにく・納豆など
- 体を温めるメニュー…鍋料理・うどん・雑炊・煮物・カレー・シチュー・グラタン・野菜たっぷりのスープなど

発酵食品は体の代謝をよくする酵素が入っているため、体を温めてくれます。また、オレンジや黄色の食材には体を温めてくれる働きを持つものが多くあります。いずれも例外はありませんが、ご家庭での食材を選ぶときの参考にして下さい。

## 豚肉のすき焼き風煮



### 《約4人分》

・豚こま肉	250g	・めんつゆ	大さじ3
・油	小さじ2	・醤油	大さじ1
・白菜	1/6~1/4玉	・砂糖	大さじ1
・長ねぎ	1本	・水	250ml
・焼き豆腐	350g	・水溶き片栗粉	適量
・しらたき	150g		

### 《作り方》

- ①白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、焼き豆腐は食べやすい大きさに角切り、しらたきは食べやすい長さに切ります。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒めます。
- ③②に水と調味料を入れ、沸騰したら白菜、長ねぎの順に入れ、煮ます。
- ④しらたき、焼き豆腐を入れ、味が染み込むまで煮込みます。
- ⑤一度火を止め、水溶き片栗粉を入れたら、とろみがつくまで再度弱火~中火で煮て、完成です。

