

ぱくぱく だより

2024年
11月号



《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、「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。

里芋ご飯

《約4人分》

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



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、柔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。

☆10月の食育☆

うみ組はハロウィンクッキングでかぼちゃのおばけを作りました♪いろいろな顔のおばけができあがりとてもかわいらしかったです！

☆11月の食育☆

12日 たいよう組 味噌おにぎり

今年の1月にたいよう組が仕込んでくれた味噌が出来上がりました☆どんなお味噌に出来上がったかお楽しみに♪

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。