

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。

給食室より

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。冬野菜をたくさん食べて風邪に負けない元気な身体を作りましょう。

11月24日は和食の日。みなさんのお家は基本の配膳はできていますか？左手側にご飯、右手側に汁物、汁物の上に主菜、ご飯の上に副菜、真ん中に副々菜を置きます。お子さんへの食育、お手伝いもかねて夕食時に取り組んでみてください。

今月の 二十四節気

立冬 (りゅうとう) 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。

