

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



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、軟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。

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曆です。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

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。

《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。

