

11月の食事だより



【参考資料：栄養と料理・こどもの栄養】

朝晩冷え込むようになり、空気も乾燥し色々な感染症にかかりやすい季節となりました。

1日3食をしっかり食べ、身体を適度に動かし、睡眠を十分にとり、免疫力を高め、寒さに負けない元気いっぱいな身体づくりを心がけましょう。



11月24日は「いい日本食(和食)の日」

日本の秋は「実り」の季節であり「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、1人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、この日が制定されました。



旬の食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいといわれています。

鉄・カルシウム・β-カロテン・ビタミンC・カリウムなどが含まれています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。



今月のおすすめレシピ～ 青梗菜のクリーム煮～

材料 (4人分)

| | | | |
|------|------|---------|-------|
| ・青梗菜 | 2～3株 | ・牛乳 | 200ml |
| ・ハム | 3～4枚 | ・バター | 10g |
| ・塩 | 小1 | ・油 | 大1 |
| ・酒 | 大1 | ・水溶き片栗粉 | 適量 |

作り方

- ① 青梗菜は、きれいに水洗いし食べやすい大きさに削ぎ切りにする。ハムは半分に切り、細切りにする。
- ② 中華鍋等にバターと油を入れ①の青梗菜を加えて炒め合わせ、塩・酒を加える。
- ③ しんなりしてきたら、ハムを加えて手早く炒め合わせ牛乳を加える。煮立ったら火を弱め、青梗菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて、よく混ぜ合わせ、トロミがついたら火を止め器に盛りつける。