１１月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

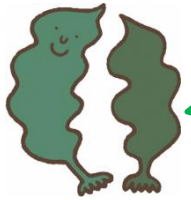
冬が近づいてきました

これからの季節は日暮れが早まり、冷え込む日が増え、冬の足音が近づいてきます。
空気も乾燥してくるので、体調を崩しがちな季節です。
日中はたくさん体を使って遊び、体を温める食事で栄養をとり、十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



１１月１５日は昆布の日

１１月１５日は七五三の日です。この日に育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982 年に日本昆布協会が制定しました。
うま味が強く、だしにも最適な昆布をぜひ七五三のお料理に活用しましょう。



昆布のだしのとりかたは
昆布の表面をさっと拭いて、
水に３０分ほど浸してから、火にかけて、沸騰直前に昆布をとりだしてね！

和食の日

１１月２４日は「和食の日」です。
【いい（11）に（2）ほんし（4）ょく】の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。
日本の伝統的な食文化は２０１３年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

★基本の和食の特徴

- ○ご飯を中心とした一汁三菜。
- ○だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- ○自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- ○季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- ○行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



今月のおすすめレシピ～だいこん餅～

材料<幼児５人分>
＜材料＞

・大根	１００ｇ	・片栗粉	４０ｇ
・こねぎ	３０ｇ	・かつお節	１ｇ
・ツナ缶	３０ｇ	・油	小１
・米粉	８０ｇ		

★タレ（醤油　小１・ごま油　小１・三温糖　小 1/2・お湯　小 2）

作り方

① 大根は皮をむき、すりおろす（フードプロセッサーでみじん切りにしても大丈夫）。ねぎは小口切りにする。
② すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。フライパンに油を入れ①の生地を入れ、両面をこんがりと焼く。
③ ②を皿に盛り付けタレをかける。



「稚内市教育委員会こども課」