

11月
November

きゅうしょくだより



まだまだ暑さが残りますが、季節は秋になりました。秋は、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など楽しみがいっぱいです。夏の疲れが出るころですが、十分な睡眠と栄養をとり、元気に過ごしましょう。

11月24日は「和食の白」です。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

日本の秋は「実り」の季節であり、11(いい)24(日本食)の日とかけ、和食文化国民会議にて制定されました。

多彩な食材を楽しめる

日本は周囲を海に囲まれた島国であり、山や川、盆地など豊かな自然が広がっています。各地域に根ざした多種多様な食材が存在し、その素材の味わいを活かす調理技術が育まれてきました。



優れた栄養バランス

和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。ご飯に汁物、主菜と副菜2つの献立のことを指します。いろいろな食材を少しずつとれることから、栄養のバランスがよいと言われています。



★和食には魅力がたくさん★



味覚で四季を感じる

季節の花や葉を使って料理を彩り、四季の移ろいを楽しむのも特徴のひとつです。器や調度品も季節に合わせ、豊かな自然を楽しみます。

特別な日に食べる行事食

正月のおせちや十五夜の月見団子など、和食は日本の年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

旬の野菜をたべよう！

◆はくさい◆



この時期の白菜は柔らかく風味もよいのでサラダにしても美味しいです。カリウムが豊富で高血圧予防になります。

◆ブロッコリー◆



ビタミンCやβカロテンが豊富。これらは抗酸化作用があり、免疫力を高めてくれます。

◆さといも◆



ガラクトタンという食物繊維が豊富。この食物繊維は水溶性食物繊維であり、血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を整える整腸作用があります。

レシピ紹介

ミネストローネ(一人分)

キャベツ	12g	じゃがいも	10g
にんじん	10g	ブロッコリー	10g
トマト缶	1/4	水	100g
コンソメ	小さじ1	塩コショウ	適量

ベーコンやウインナーを入れると一層おいしく仕上がります。具材を油で炒めてから煮込むとうま味がアップしますよ★

- ① 野菜を1cm角に切る。
- ② 鍋に①、トマト缶、水、コンソメを入れ煮込む。
- ③ 塩コショウで味を調え、完成。

食育の日

11月は「大阪府の郷土料理」です。

