

ぱくぱく だより

平成 30 年度

11 月号



秋の深まりとともに野山が赤や黄色に染まる季節になりました。季節は秋から冬へと少しずつ移り変わっています。秋に収穫される食材は料理に季節感と彩りを与え、見た目の美しさは食欲にも影響します。子供の五感はとても敏感で、食経験の浅い子供たちは食べた事のない料理・食材に対しては、料理の見た目や香りとともにとても重要な要素の一つです。この時期は夏野菜のような彩りの豊かな食材から、きのこや根菜類・果物など、秋らしく落ち着いた色合いの多い食材が旬を迎えます。料理に合わせて彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にも美味しい秋を味わっていきましょう。

事業所欄

今月の 二十四節気

立冬(りっとう) 11月7日頃

寒くなり、冬の始まりを感じる頃。朝晩は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきます。木枯らし第一号や初雪の便りが届き始める頃です。

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が、まだ本格的な冬の訪れではありません。紅葉が散り始め、イチヨウや柑橘類は黄色く色づいてきます。

《毎月19日は食育の日です》

大豆の栄養

大豆は春に種をまき、秋から冬にかけて収穫されます。味噌や醤油の原料として日本人には古くからなじみの深い食べ物の一つになります。「大豆は畑のお肉」と言われるほど子供の成長にも必要なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質には肉・魚・卵・牛乳などの動物性と大豆などの植物性の2種類があります。どちらも大切ですが、動物性だけに偏ると脂(あぶら)を摂りすぎてしまうことがあります。大豆や大豆加工品(豆腐・納豆・きな粉)などの植物性たんぱく質を上手く食事に取り入れていきましょう。大豆を茹でそのまま食べるよりも、納豆や豆腐、味噌など発酵や加工された食品は大豆そのものを食べるよりも身体の中で栄養が吸収されやすいと言われています。寒い季節、煮込み料理や湯豆腐などほっと温まる料理をとり入れてみましょう。

野菜の納豆和え



【4人分】

- ・白菜 1/4玉
- ・人参 1/3本
- ・ほうれん草 1束
- ・納豆 2パック
- ・醤油 約大さじ2

【作り方】

- ①野菜を切ります。(白菜1~1.5センチ幅、人参千切り、ほうれん草1センチ幅)
- ②鍋にお湯を沸かし人参から茹でていきます。
- ③人参が柔らかくなったら白菜・ほうれん草の順で入れ茹でます。
- ④ざるにあげ、流水で冷やします。
- ⑤野菜を絞って水気をきります。
- ⑥⑤に納豆を入れよく混ぜ、醤油で味を調えます。