



一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。昼夜の寒暖差が出てきますので、衣服をこまめに調整しながら風邪予防に努めましょう。

11月24日は「いい日本食」という語呂合わせから「和食の日」に制定されています。「和食」は平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に登録された日本が世界に誇る文化です。

「和食」は米を炊いた「ご飯」とだしを味噌や塩などで味付けをした具入りの「汁」、そして焼き物や煮物、和え物など主菜一品、副菜二品で構成された3つの「菜」を合わせた

「一汁三菜」を基本としています。魚や肉・卵などたんぱく質を中心としたおかずだけに偏らないように日々、野菜や海藻を使用した副菜も食卓に取り入れ、これから迎える寒い時期に備えて体力をつけていきましょう。

施設欄

《毎月19日は食育の日です》

「こ食」のお話より「粉食」

手軽に食べることができるパンや麺、ピザなどの粉から作られている食品は皆さんも口にする機会が多いのではないかと思います。粉もの中心の食事になることを「粉食」と言います。

「粉食」は子ども達の発育・発達にどのような影響を及ぼすのでしょうか。粉から作られている食品は柔らかいものが多く、よく噛まなくても食べられるため、咀嚼力が発達せず「噛んで食べる」という習慣も身に付きにくくなります。また、パンや麺は加工の段階で油脂や塩が入っており、組み合わせるおかずも油を使用するものが多くなるため、高エネルギー・塩分過多の食事になりやすい傾向があります。

粉を使った食品を食べてはいけないわけではありません。粉ものばかりの食事になっている場合は、週のうちに粉食の回数を決めるなどして、子ども達の発育・発達のために家庭での食事を見直していきましょう。

こよみ

今月の二十四節気



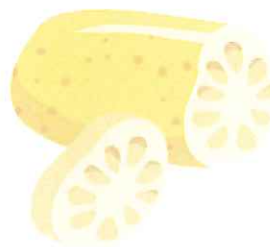
立冬 (りっとう) 11月7日頃

立冬とは、冬の始まりのこと。朝夕冷え込み、日中の陽射しも弱まって、冬が近いことを感じる頃です。

小雪 (しょうせつ) 11月22日頃

紅葉が散り始め、次第に冷え込みが厳しくなり、冬の備えを始める頃です。

れんこんのきんぴら



《4人分》

・人参	1本
・れんこん	1節（大き目）
・ごま油	大さじ1
・醤油	大さじ1.5
・砂糖	大さじ1
・みりん	小さじ2
・水	大さじ2
・白ごま	大さじ1

《作り方》

- ①人参とれんこんは皮をむいたら、銀杏切りにします。（れんこんは酢水につけると、変色を防ぐことができます。）
- ②フライパンにごま油をひき、人参・れんこんの順に炒め、調味料と水を入れて煮ます。
- ④煮汁が無くなってきたら火を止め、最後にごまを加えて軽く混ぜ合わせたら完成です。

《れんこんを選ぶポイント》

ふっくらとして太いものを選びましょう。カットされているものは、切り口が紫色になっていたり穴の中が黒ずんでいるものは避けましょう。