



## ★今月のお話★

### ～和食の日～

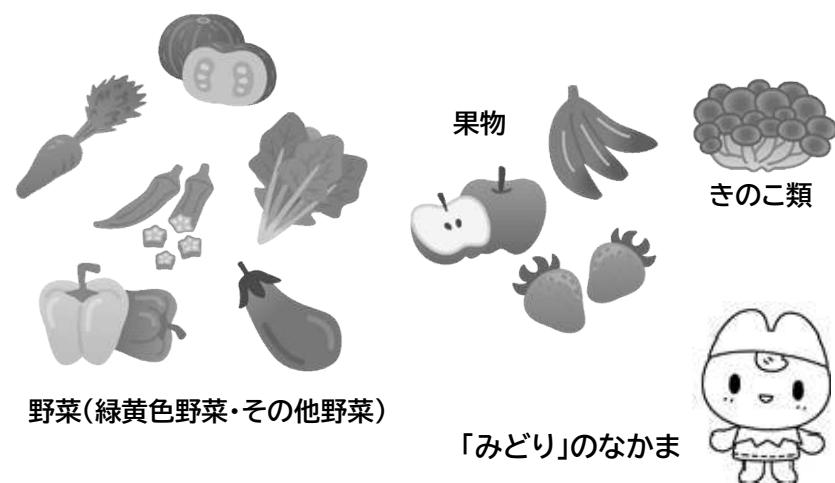
11月24日は、「い(1)い(1)にほんしょく(24)」という語呂合わせから『和食の日』に制定されています。普段の食事でも、和食の基本である「一汁三菜」を心がけてみましょう。一汁三菜とは、ご飯(主食)に加えて汁物、主菜および副菜二種を組み合わせた食事を指し、栄養バランスに優れています。

### ポイント

- ◎主菜は重要なタンパク質源になります。肉、魚、卵や大豆製品等を、うまく主菜に取り入れてみましょう。
- ◎副菜は野菜類を中心に、汁物は主菜や副菜に使用していない食材を使うようにすると、食事全体の栄養バランスが整いやすくなります。

### ～三色の栄養①～

今月は、緑色グループの仲間について紹介します。緑色グループの食べ物には、野菜・果物・きのこ類があります。他の栄養素の働きを助ける「ビタミン・ミネラル」が多く、体内の不要な物質を排出する働きをもつ「食物繊維」も豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整え、病気の予防に役立ちます。



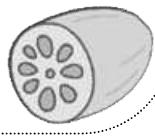
「みどり」のなかま

## ★旬の食材★

### れんこん

ビタミンや食物繊維、ポリフェノールが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があります。表面に傷や色むらが無く、断面や穴の中が黒くないものを選ぶのがコツです。天ぷらやサラダ、炒め物など様々な調理法が楽しめます。

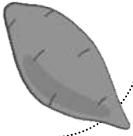
\*給食…炒り煮、おやつ



### さつまいも

秋の味覚の代名詞であるさつまいもは、ホクホクと甘く、おかずやお菓子など幅広く活躍します。主成分である“デンプン”は体のエネルギー源となり、食物繊維も多いので便秘改善にも効果が期待できます。

\*給食…みそ汁、おやつ



### しいたけ

食物繊維を豊富に含み、便秘解消やコレステロール値の低下に効果があります。炊き込みご飯や天ぷらにすると美味しい食べられます。カサが肉厚で丸みがあり、裏側のひだがはっきりしているものを選ぶのがコツ！

\*給食…きのこごはん、スープ



## ★レシピ紹介★



### ☆魚のちゃんちゃん焼き(4人分)☆

魚の切り身…4切	バター…12g
にんじん…40g	みそ…20g
玉ねぎ…100g	みりん…8g
キャベツ…140g	三温糖…4g
ピーマン…20g	

- ① バターで野菜を炒め、調味料を加えてさらに炒める。
- ② 魚の上に①を乗せ、180℃のオーブンで10分～15分焼く。

#### \*ポイント

給食では、鰯(さわら)を使用しています。  
※魚アレルギーの代替に豚肉を使用します。

## ★お知らせ★



\*カミカミデー

今月は21日です！

### \*弁当日

→13日(木)

### \*調理保育

→おいもパーティー

### \*食材紹介

→芋の種類比べ、えび芋の展示、きのこ類の展示(栽培キット)

