



11月

公園の木々も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の寒さも厳しさを増してきました。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきています。寒い日には身体を温める食材を食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月24日は和食の日



和食の日は、和食文化の継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日です。一汁三菜を基本としたバランスの良い食事である自然の美しさや、季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。旬の食材を使った料理を並べ、その美味しさを子どもたちに伝えられるといいですね。

◎天然素材を使った「だし」

インスタントだしやうま味調味料などは手軽で便利な反面、塩分が高くなってしまいうこともあります。昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材で作った「だし」は香りもよく、うま味や栄養も豊富で、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は味付けを薄めにしても美味しく感じられるので、塩分や糖を抑えることができます。

◎美味しい「だし」のとりかた

1. 鍋に水(1ℓ)と昆布(10g)を入れ、約3時間おいておく。
2. 鍋を火にかけて、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節(15g)を入れて煮だす。
3. 2~3分後、かつお節が沈んだら濾す。



きのこを食べよう

きのこには様々な栄養素が含まれています。旬のきのこをたくさん食べて健康に過ごしましょう。

エネルギー

きのこは9割が水分で脂質はゼロに等しいため、とても低カロリーです。

食物繊維

きのこはキャベツなどを上回る豊富な食物繊維を含んでいます。食物繊維は便通を良くします。また、動脈硬化、糖尿病、大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立ちます。

ビタミン・ミネラル

きのこはビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。糖質・脂質の代謝や疲労回復に働き、健康な肌、髪を作ります。



11月の郷土料理 ひっつみ汁

ひっつみ汁は青森県南東部から岩手県北中部にかけて伝わる郷土料理です。

小麦粉に水を加えてこねたものを、ひっばって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮込みます。寒さが厳しく、冷害で米がとれない年もあったため、食生活を安定させるために大麦、小麦、そばの生産も行われていました。そのため米粉、小麦粉、そば粉などを活用する料理が多く、現在でも人が集まる地域行事で振る舞われているそうです。

小麦粉に水を加えてこねたものを、ひっばって薄くのばしたものを手でちぎり、鶏肉、ごぼう、にんじん、きのこなどを入れた出汁に入れて煮込みます。