

すこやかだより 11月

朝晩の寒さも厳しさが増して、秋があつという間に過ぎていきそうです。今が旬のごぼう、れんこん、大根、かぶ、にんじん、さつまい、里芋などの野菜は加熱して食べると甘みが増して美味しい上に血行が良くなり、代謝をアップさせるので、体を温める効果も抜群！食卓にもぜひ取り入れて冬を乗り切る体作りを始めましょう！



和食好きのこどもに育てよう！



11月24日は和食の日！和食の基本は一汁三菜、これはごはんを中心として汁物と三種のおかず(主菜1品、副菜2品)のことですが、働くお母さんにとっては大変に感じられますね。近年、家庭の食事米よりパン、魚より肉、だしの汁物よりスープと洋風化しているのが現実です。和食は栄養のバランスもよく日本人の健康と長寿の源です！ぜひ毎食1品でも和食を身近に感じるメニューを加えてみましょう！

子どもも好きな和食メニューを食卓でも！

<だしを使った具たくさん汁物>

- ☆豚汁(豚肉・根野菜・みそ)
- ☆さつまい汁(鶏肉・さつまい・豆腐、根野菜・みそ)
- ☆みぞれ汁(豚肉・根野菜・しらたき・しょうゆ)

給食でも
おかわり三昧♪



<具たくさんおにぎり>

- ☆さつまいもとごま☆凍り豆腐と鶏ひき肉☆切り干し大根と薄揚げ
- ☆のりとにんじん→だしとしょうゆと砂糖で炊きだけ
- ☆ツナとコーン☆しらすと干しエビ→混ぜるだけでも OK

炊きこんで月に3~4回
おやつに出してます！



<意外と好きです♪和え物>

- ☆ごま和え、アーモンド和え
- ☆おかか和え、梅干し和え☆
- 青菜、きゅうり、切り干し大根、にんじん、ひじきをふんだんに

しらす、かまぼこ、ツナ
ちくわ、炒り卵など入
れると子ども好みに♪



魚がどこから来るのか
流通のお話もしました♪

キッズ食育活動記 ~あさがおクッキング~ <干しいか作り>

はさみで胴体を開くよ！千ヨキ千ヨキ！

<食育のわらい>
いのちの育ちと食
料理と食

今年は魚旬の千秋さんに来て
いただいで干しいか作りを
体験しました！大きな鱈の解
体ショーでは初めて見る内臓
にびっくり！いのちをいただ
いでいることを学びました！



開いたら内臓と骨を取り出すよ~

串刺しも自分で♪

たらの顔、大迫力！！

キッズ食育活動記 ~さくらクッキング~ <餃子アップルパイ>

りんごを炒めるよ~

一口大に切るよ

煮たりんごの
味見です~うまっ♡



具をはさんでふたをするよ~♪