



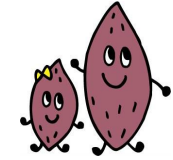
11月



令和5年 10月31日 文責 藤野

秋の深まりとともに、木々が赤や黄色に彩られる季節になってきました。

11月8日は「立冬」。暦の上では冬の始まりです。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。



## ★ 11月は和ごはん月間 ★

味覚形成期にあたる子どもたちとその親世代へ、和食の味や食べ方を体験する機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産である和食文化が保護され、次世代へ継承されることを目指しています。

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」  
2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には、次のような特徴があります。



### ①多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

### ②健康的な食生活を営む

和食は栄養バランスが取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることができます。

### ③自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。

### ④自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分けあい、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。

実りの季節に「和食」の良さを見直し、日々の生活で活かしましょう。

## 芋や豆のおいしい季節です

### 【芋類】

料理で使用する際は、汁気を多めに残して仕上げるか、少し煮崩すと食べやすくなります。切り方は、口の中が芋でいっぱいにならないように小さめで噛みやすい平らな切り方（厚みのあるいちよう切りや色紙切り）が良いようです。

里芋はもう一工夫。下茹でをしてザルにとり、軽く水で流せばぬめりがとれ、味も染みやすくなります。

### 【豆類】

豆の独特の匂いはゆでこぼしをしっかりと行うことで和らぎます。またポークビーンズや、豆カレーのように、煮崩れるくらいやわらかく煮ると子どもは食べやすいようです。

※缶詰等を利用する際は、大人向けの固さになっていますので、さらに皮までやわらかく煮込んで使用しましょう。

11月献立のもみじ揚げは大豆が入った揚げ物です。魚の切り身・ひじき・大豆・玉ねぎ・人参・むき枝豆をクリームコーンと卵、小麦粉の衣で揚げます。彩りも良く人気メニューです。

