



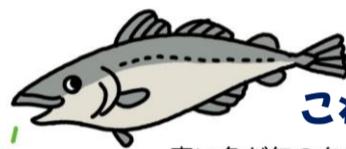
R7年10月24日発行
柳町認定こども園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなどで、1日の気温の変化が大きくなっていますね。温かいスープや鍋料理など栄養満点の食事を食べて、体調を崩さないようにしましょう。



かぜ予防の基本

好き嫌いせずに何でも食べること、しっかり身体を動かすこと、夜更かしをせずしっかり睡眠をとることの「食事・運動・睡眠」が風邪に負けない身体をつくるための基本です。また、手洗いうがいをして、風邪の原因になるウイルスなどが、身体に入ってくるのを防ぎましょう！



これからが旬の食材

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

鍋料理レシピ 豚キャベツのもつ鍋風汁

<材料> 4人分

・豚肉	200g
・キャベツ	3~4枚
・にら	1/2束
・にんじん	1/3本
・たまねぎ	1/2個
・もやし	1/4袋
・えのき	1/2袋
・にんにく	1片
・ごま油	小さじ1
・かつお節	適量
・水	150ml
・鶏がらスープの素	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1
・酒	小さじ
・塩こしょう	適量
・ごま油	小さじ1/2
・白いりごま	大さじ1

<作り方>

- ①沸騰したお湯にかつお節を加え15~20分煮、アクを取り火を止めてかつお節が沈んでからざるで濾す。
- ②キャベツはざく切り、ニラは3~4cm長さ、にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、エノキは石突を落として2~3cm長さ、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら豚肉を炒める。
- ④③に野菜を加えて炒め、かつおだしと水を入れて一煮立ちさせてアクを取り、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤調味料を加えて味を調整、最後にごま油とゴマを振る。

11月24日は「和食の日」★



日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。日本人の食の欧米化が進む中、和食を食べるだけでなく和食について知り、日本人の精神を受け継いでいきましょう。

～和食の味わいを作るもの～

①和食の基本の「だし」

かつお節や昆布などから取るだしには「うま味」を感じられます。和食ではうま味を上手に使って素材の味を生かしながら深みのある味わいを作り出します。

柳町認定こども園では、かつお節や昆布・煮干しなどを使ってだしを取りお味噌汁や煮物に使用し、薄味を基本とした給食提供をしています。



②味付けに欠かせない「発酵調味料」

発酵調味料には、醤油や味噌の他にも料理酒やお酢・みりんがあります。和食を作る時には、どれも欠かせない調味料です。

