



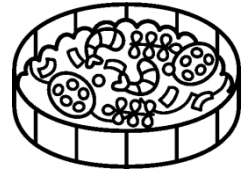
令和2年11月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

朝晩の寒暖差に体もビックリしてしまいます。体調を崩さないように、栄養と睡眠をしっかり摂って万全な状態で寒い冬を迎えたいですね。

11月24日は和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、『和食の日』とされています。2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的な食文化について、ご家庭でも話題にしてみてもいかがでしょうか。

(保育園ではこの日、郷土料理として、おやつに五平もちを提供します。)



<和食の定義の4つの特徴>

1. 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の各地域(土地)に様々な特徴ある食材が存在して、それらの食材の持ち味が生かされていること。

2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活

食材(素材)の持つ「旨味」を上手に引き出すことで、栄養のバランスに優れた健康的な食生活に役立っていること。

3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理の盛り付けをする際に、四季折々の美しい自然の移ろいを表現すること。

4. 正月などの年中行事との密な関わり



<まごわやさしい>

和食の基本となる食材の頭文字をとった合言葉。この7品目の食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活が送れるといわれています。毎日のお食事に取り入れていきましょう。

ま：豆・豆製品

植物性たんぱく質が豊富。

ご：ごま・ナッツ類

ビタミン・ミネラルが豊富。ごまの成分「セサミン」には高い抗酸化作用がある。

わ：わかめ(海藻類)

ミネラルや鉄分が豊富。お酢や油と一緒に調理すると効率よく栄養を摂取できる。

や：野菜

ビタミン・ミネラルはもちろん、食物繊維も豊富に摂れる。

さ：魚類

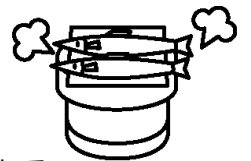
たんぱく質の宝庫。善玉コレステロールを増やす働きのあるDHAも多く含まれている。

し：しいたけ(きのこ類)

豊富に含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助ける。

い：いも類

食物繊維が豊富。じゃがいもにはビタミンCも多く含まれる。



世界の料理を食べよう



11月27日(金)は「イタリア料理」を堪能します！

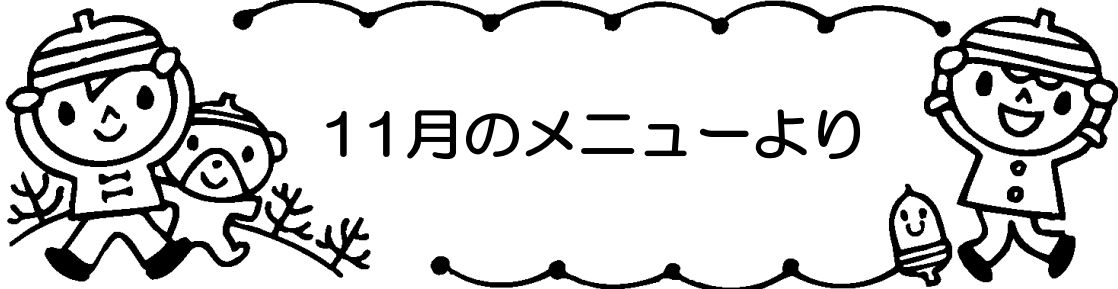
ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

オニオンスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



『まごわやさしい』からま^まとわ^わとや^やの入ったメニューです。

— ぎせい豆腐 —

<材料・4人分>

木綿豆腐	1/2丁	【あん】	
油	大さじ1杯	だし汁	120cc
鶏ひき肉	120g	砂糖	大さじ2杯
人参	60g	しょうゆ	大さじ1杯
長ねぎ	30g	かたくり粉	小さじ2杯
ひじき	5g	グリーンピース(冷)	5g
塩	少々		
たまご	2個		

<作り方>

- ① 豆腐は水気をとっておく。
- ② 人参はせん切り、長ねぎはみじん切りにしておく。
- ③ ひじきは水で戻し、長ければ、軽く刻んでおく。
- ④ グリーンピースは茹でておく。
- ⑤ 鍋に油をひき、鶏ひき肉を入れて炒めてらか、②、③を加えてさらに炒める。
- ⑥ 豆腐は手でほぐし、卵は割ほぐしておく。
- ⑦ ボウルに⑤、⑥、塩を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ 天板に⑦を入れてならし、180~190℃のオーブンで15~20分ほど焼く。
- ⑨ 別の鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗を入れてとろみをつける。
- ⑩ 焼き上がった⑦を切り分けて、皿にもり、⑨をかけ、④のグリーンピースを添える。

