

きゅうしょく 11月号

2023年
11月号

秋も一段と深まり、いつしか冬の訪れが近くなったと感じる季節になりました。
冬の訪れに備え、秋の豊富な食材を生かした食事で寒さに負けないからだづくりに励みましょう！

11月24日は「和食の日」

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日は“いい日本食”「和食の日」と制定されています。
和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

和食には家族を守るたくさんの魅力があります

1 家族の生活習慣予防や長寿に

ご飯を中心とした食事は栄養バランスが良く、健康的です。

2 だしや豊かな食材で味覚が育つ

多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵があります。

3 旬の食材は安くて栄養価が高い

食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材で五感を味わうことができます。

4 行事食で家族の絆を深める

行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学びましょう。



参照：農林水産省「特別展示『和食の日・郷土料理』」

11月23日 勤労感謝の日

1948年、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」として勤労感謝の日が定められました。
戦前の11月23日は、「新嘗祭(にいなめさい)」という農作物の恵みに感謝をする日で、農業が中心であった日本の重要な行事でした。働いている人へ感謝する日であることと同時に、本来の「農作物の恵みへの感謝」という意味も忘れずに伝えていきたいですね。

キッズチャレンジクイズ

わしよく つか
和食で使う、「だし」がとれる食材はどれでしょう？



モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



給食だよりの
バックナンバーや
食育めりえなど
情報満載！



(〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1)
シダックス栄養士会

© 2023 シダックス栄養士会 NO.2311

きせつの食べ物探偵団♪ 「しいたけ」

選び方

- ・肉厚で、カサがあまり開いていない
- ・カサの裏側が白い

軸が太く、短い



栄養素

ビタミンD(カルシウムの吸収、骨の成長を促進する)
食物繊維(お腹の調子を整える)

豆知識

調理する前に、カサの裏側を上にして1時間ほど日光に当てるとうまみが増します。



きせつの食べ物でかんたん料理

豆腐のきのこあんかけ

材料:2人分

豆腐(絹) 500g(1・2/3丁)
片栗粉 18g(大さじ4)
ゴマ油 適量
シメジ 100g(1パック)
シイタケ 30g(2個)

【水溶性片栗粉B】
片栗粉 6g(小さじ2)
水 10ml(小さじ2)

【調味料A】

水 300ml
カツオ出汁 4g(小さじ1弱)
醤油 18g(大さじ1)
砂糖 9g(大さじ1)

葉ネギ 10g



- 1 豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーに包んで600Wの電子レンジで1分加熱する
- 2 豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンにゴマ油を熱し、中火で豆腐の全ての面に焦げ目がつくまで焼き、器に盛っておく
- 3 2のフライパンにシメジ(軸を取ってほぐす)、シイタケ(薄切り)、【調味料A】を入れて中火で加熱し、キノコ類に火が通ったら【水溶性片栗粉B】でとろみをつける
- 4 2で取り出した豆腐の上に3をかけ、上から刻んだ葉ネギをのせる

きせつの食べ物でかんたんおやつ

スイートポテト風おやつ

材料:2人分

サツマイモ 100g(2/5本) 砂糖 9g(大さじ1)
バター 4g(小さじ1) 牛乳 15g(大さじ1)



- 1 サツマイモ(皮を剥き1cm幅輪切り)は水にさらしておく
- 2 1の水を切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600Wで5分ほど加熱する
- 3 サツマイモが熱いうちにフォークで潰し、バター、砂糖と牛乳を少しずつ加えて固さを調節する
- 4 3を成形し、トースターで焼き色がつくまで焼く
(アルミホイルをしく場合は、くっつき防止に油を塗しておく)



お子様に、好きな形にするのをお手伝いしてもらいましょう!

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式
サイト