



令和2年11月
栄養士 照屋恵美

給食だより



秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とおいしい季節です。旬の食材には、その季節に体が必要としている栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調をくずしやすくなるこの時期は、旬の食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

11月は和食月間、11月24日は「いい日本食」のごろ合わせて「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食の特徴を教えちゃおう!



その1 国土に根ざした多様な食材を活用

日本の国土は南北に長く、海、山、川と豊かな自然が広がり、気候も違うため、地域に根ざした多様な食材が用いられています。



その2 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。



その3 自然の美しさの表現や風情

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいなどを器や添え物・あしらいなどで表現することも特徴の一つです。



その4 年中行事との密接な関わり

和食は、年中行事と密接に関わり自然の恵みである「食」を分けあうことで家族や地域の絆を強くしてきました。

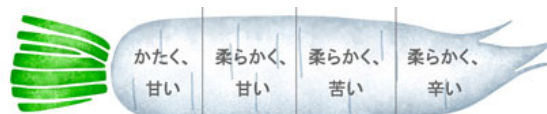


和食の基本形は



『大根』のおいしい時期です。

青首大根は一年中市場に出回っていますが、11月から2月の間が旬とされています。甘味が強くなるため、煮物にするととても美味しく感じられます。春夏に並んでいるものは辛味が強いため、大根おろしなどに向いています。最近では半分切って売られているのも多いですが、ぜひ1本まるごと味わってみてください。



甘いおろしやなます、シャキシャキのサラダなど生食向き

おでんやふろふき大根、カレー、フリ大根などの煮物、焼き物向き

辛味成分や酵素が多いのですりおろして食べる大根おろしや漬物・汁の実向き

大根の葉は緑黄色野菜に分類されます。βカロテンやビタミンCが豊富です。

とろ〜りチーズの大根ステーキ



材料 2人分
大根 2cm×2個
みりん 小1
バター 20g
しょうゆ 小1/2
チーズ 大2

作り方

- 大根を2cmの厚さにカットし、格子状に切れ目を入れます。耐熱容器に大根を入れてみりんをかけラップをふんわりかけ500Wで4分加熱する。
- フライパンにバターを熱して、弱中火で蓋をして焦げ目がつく位、じっくりと両面焼く。最後にチーズをのせる。
- チーズが解けたらお皿に盛り、しょうゆをかける。

厨房コラム

朝夕は少し肌寒い日が増え、季節の変わり目を感じるようになってきました。体調を崩したりはしていませんか？さて、秋は多くの食べ物が旬を迎えます。脂ののった魚や体を温める根菜類など旬のものを食べて、これから迎える冬の寒さに備えましょう ☆