



# 給食だより

寒さを感じられる日が続く、冬がすぐそこまで来ているようです。  
 この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事、これからの寒さに備えていきましょ。また、風邪などの予防に、こまめな手洗い、うがいも忘れずに行いましょう。



## 和食を食べましょう

11月24日を「いい日本食」という語呂合わせから「和食の日」に制定されました。  
 和食文化の大切さを再認識するこの日に、バランスのとれた和食を食べましょう。

「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。これらの食材は手に入りやすく、すぐれた栄養素をそなえています。

- |     |                |      |                |
|-----|----------------|------|----------------|
| まめ  | 豆類 (大豆、あずきなど)  | やさい  | 野菜類 (人参、大根など)  |
| ごま  | 種実類 (ごま、ナッツなど) | さかな  | 魚介類 (魚、エビ、貝など) |
| わかめ | 海藻類 (わかめ、海苔など) | しいたけ | 菌類 (舞茸、しめじなど)  |
|     |                | いも   | いも類 (じゃがいもなど)  |



### 11月の旬の食材

#### 魚

- 鯖(さば)
- 柳葉魚(ししゃも)
- 鰯(にしん)



さば



ししゃも



にしん

#### 野菜

- かぶ
- だいこん
- さつまいも



かぶ



だいこん



さつまいも

#### 果物

- みかん
- キウイ
- ラフランス



みかん



きうい



らフランス

### 簡単レシピ紹介

#### さつまいものごま和え 大人2~3人分

##### ◎材料

- さつまいも…200g
- みりん…大さじ2 (36g)
- \*めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1.5 (7.5g)
- \*すりごま…大さじ1.5 (13.5g)

##### ◎作り方

- ①さつまいもをよく洗ったら1.5cmの角切りにし、水に10分ほど浸しておく。
- ②水を捨てたらみりんを入れて混ぜ、ふんわりとラップをして、500Wのレンジで5分加熱する。
- ③電子レンジから取り出して、底からかき混ぜたら、もう一度ラップをして3分加熱する。
- ④\*を入れてよく和えたら完成。

##### ◎ポイント

- みりんをレンジ蒸しにすることで、さつまいものうま味が引き立ちます。
- レンジで簡単に一品完成します。