

# ぱくぱく だより

2024年  
11月号



日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。風邪などの感染症が流行する時期になりました。体調を整えるために大切なのが「まごわやさしい」です。健康的な食生活を送ることが出来る「豆、ごま、わかめ（海藻）、野菜、魚、しいたけ（きのこ）、いも」の7つの食材の頭文字を指します。「まごわやさしい」は低脂肪でビタミンやミネラルを多く含んでいます。積極的に食事に取り入れたいですが、子どもにとっては少し食べづらい硬さや食感の食材でもあります。細かく刻む、軟らかく加熱して潰すなどの工夫をすると、食べやすくなります。

「まごわやさしい」は身近にある食材です。様々な種類を日々取り入れ、食生活の改善を目指しましょう。

～給食室より～

11月15日は七五三です。給食では「赤飯」を提供予定です。現在の赤飯は、もち米と小豆やささが一緒に炊いたご飯ですが、昔は「赤米」というお米を炊いたものでした。

お祝い事の際によく赤飯が振る舞われるのは、昔から、赤い色は災いを避ける色と信じられているためです。この先災いなく幸せに過ごせますように、という願いが込められています。給食室も、子どもたちの健やかな成長と健康を願い、お祝いの気持ちを込めて給食を作ります。楽しみにしてください。

## 今月の 二十四節気

### 立冬 (りゅうつ) 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 小雪 (しょうせつ) 11月22日頃

北国から冬の便りが届く頃です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。



《毎月19日は食育の日です》

## 一汁三菜を知ろう



11月24日は「和食の日」です。和食の形式として「一汁三菜」があります。主食である米飯と味噌汁などの汁物、3種のおかず（三菜）のことを表し、「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という働きがある三つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

### 【三菜】

①主菜：肉や魚などのたんぱく質を摂取できる料理

②副菜：野菜や海藻などのビタミンやミネラルを摂取できる料理

③副々菜：足りない栄養素を補う料理

納豆や冷奴などの加工食品や、具沢山の汁物を一つの副菜としてとらえることもできます。一汁三菜の基本を押さえ、食事から健康的な身体づくりを心がけていきましょう。

## 里芋ご飯

《約4人分》

・米	2合	・しょうゆ	小さじ1
・水	適量	・みりん	小さじ1/3
・里芋	1個	・料理酒	小さじ1/2
・油揚げ	1/2枚	・塩	少々
・さやいんげん	20g	・刻みのり	1g



《作り方》

①米は30分以上浸漬し、炊飯します。

②里芋は皮をむいていちよう切り、油揚げは短冊切り、さやいんげんは斜めにスライスします。

③里芋は下茹でし、ぬめりを取ります。さやいんげんは別茹でし、湯切りしておきます。

④鍋に油揚げと水を入れ、ひと煮立ちさせます。

⑤④に里芋と調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮ます。

⑥炊きあがったご飯をほぐし、⑤、さやいんげんを混ぜ込みます。最後に刻みのりをかけて完成です。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。

