

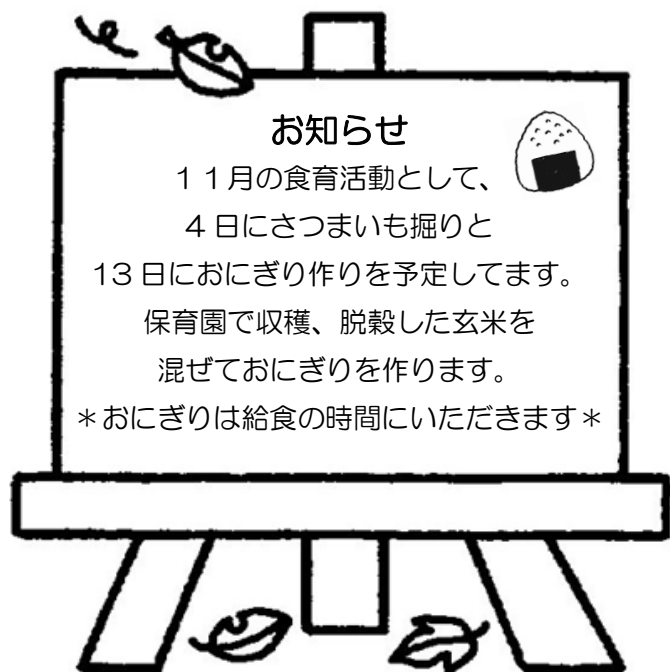


朝晩は冷え込むようになり、日に日に秋も深まってきました。この時期になると吹く風も少しずつ冷たく、空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで、十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとって風邪の予防に努めましょう。

日本の郷土料理

「郷土料理」とは、各地域でとれる食材を使ったりその土地ならではの調理方法で作った伝統的な料理のことを言います。日本は、国土が南北に長いことや海に囲まれた島国であることから、地域によって気候や自然環境がさまざまです。海の幸、山の幸、四季折々の旬の食材が、バラエティ豊かに恵まれています。また、地域によっては独自の信仰や風習、行事などもあります。これらのさまざまな要因が結びつき、各地の郷土料理は生まれたのです。

11月の給食に、茨城県の「けんちん」、山梨県の「ほうとううどん」、沖縄県の「にんじんしりしり」をアレンジして取り入れてみました。郷土料理など、子どもたちがいろいろな食文化に触れ、食の多様性を知る機会につながればと思います。



11月の旬

さけ さば さわら ししゃも
ごぼう だいこん さといも ながいも
さつまいも チンゲンサイ かぶ
エリンギ ねぎ 白菜 れんこん
ほうれん草 かき りんご

◎ししゃも

頭からしっぽまで食べられるししゃもはたんぱく質や脂質、ビタミンなどの栄養価の高い優秀な魚です。おなかの中に卵のあるメスのししゃもは子持ちししゃもと言い、その卵にはコラーゲンが豊富に含まれています。

◎さといも

独特なヌメリを持つさといも。そんなさといもは温かく煮たり、揚げたりして食べることで体を温める効果があります。さらに、血糖値の上昇を抑える効果や腸内環境を整える効果もあります。

◎チンゲンサイ

チンゲンサイは白菜と同じアブラナ科の野菜です。根本はややまとまりがあるものの、葉先がふんわりと膨らんでいるのが特徴で、不結球野菜とも呼ばれています。チンゲン菜には鉄が多く含まれており、動物性のたんぱく質と一緒に摂ることで吸収率を高めることができます。炒め物やスープにするのがオススメです。