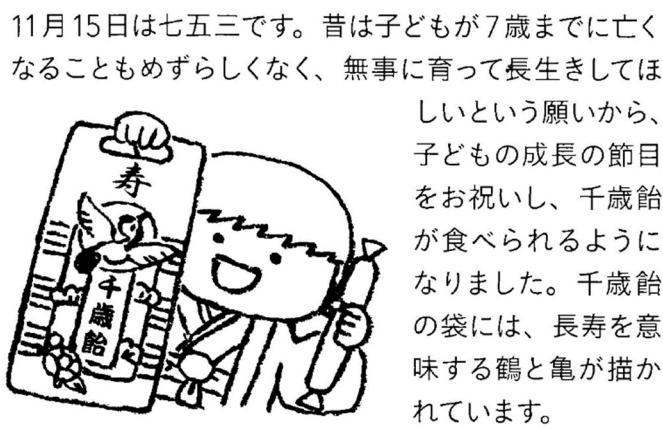


11 November

- 1日／紅茶の日
レモンを入れたら「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、リンゴなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。
 - 7日／なべの日
家族でなべをつくると、楽しくてとてもおいしいですね。
 - 23日／外食の日
外食は、いつもと少し違う雰囲気で、ワクワクするもの。
- イチゴの作つけ期
■サツマイモの収穫期
■もちごめの収穫期
- プランターに腐葉土と土を入れて育てて、収穫してみましょう。

11月

長寿を願う千歳飴



今日は何の日？

11月15日は
昆布の日



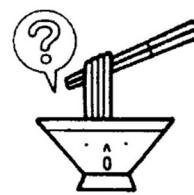
七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

食育クイズ

Q 次のうち、秋が旬のものは？

- ①そば ②うどん ③そうめん

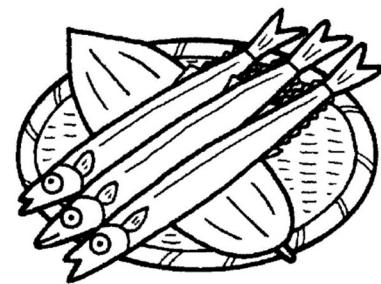
A 正解は①。地域によって収穫時期は違いますが、一般には秋に1年分を収穫し、風味を損なわないように保管します。秋そばは、香りも味も食感も高いといわれています。



サンマ

細長く銀色の見た目から「秋刀魚」と書かれる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時

期は脂がのっていて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。購入するときは、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。



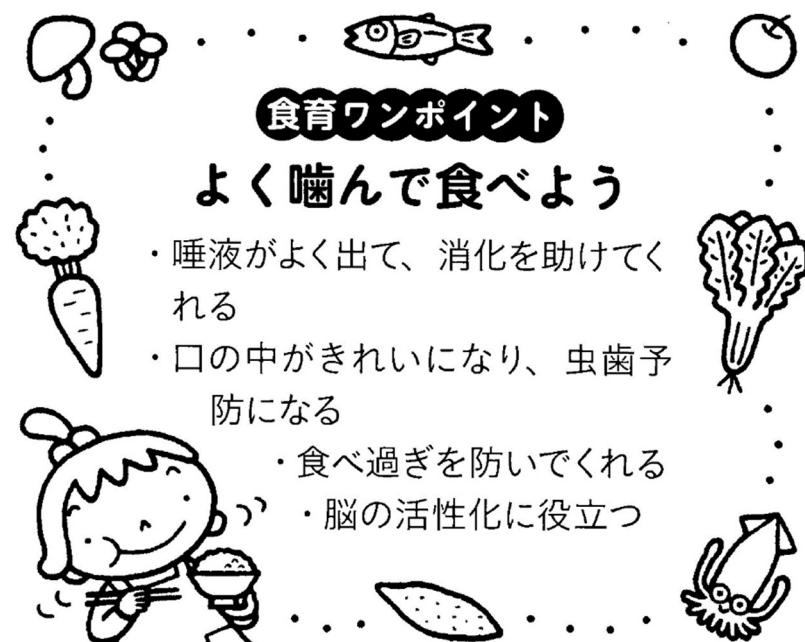
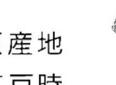
チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温

が下がる晩秋のものが一番味がよいといわれています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。



11月



さといも

インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代まではいもの主役だったといわれています。ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使いましょう。煮ものや汁ものが、よりおいしくなります。

