

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、ワクワクするもの。

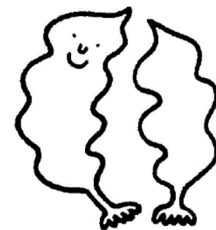
- イチゴの作つけ期
- サツマイモの収穫期
- もちゴメの収穫期

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。



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。

離乳食

取り分けしやすい献立を

離乳食だけを作るのは手間ですが、料理の味つけをする前の食材を利用すれば、時間短縮にもつながります。白身魚や葉もの野菜、いも類や豆腐など、取り分けしやすい食材を使う献立を取り入れましょう。また、同じ食材の料理を食べる喜びも生まれます。

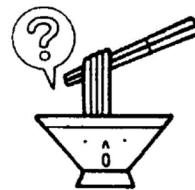


食育クイズ

次のうち、秋が旬のものは?

- ①そば ②うどん ③そうめん

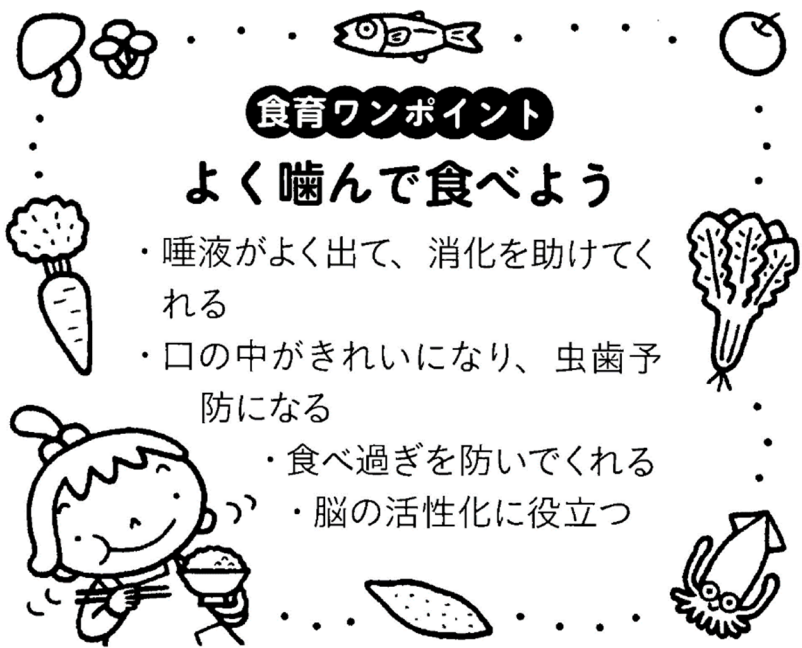
正解は①。地域によって収穫時期は違いますが、一般には秋に1年分を収穫し、風味を損なわないように保管します。秋そばは、香りも味も食感も高いといわれています。



食育ワンポイント

よく噛んで食べよう

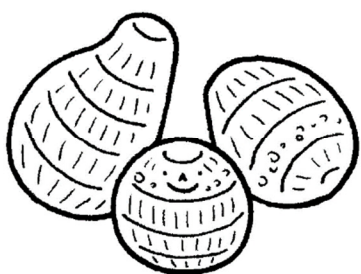
- ・唾液がよく出て、消化を助けてくれる
- ・口の中がきれいになり、虫歯予防になる
- ・食べ過ぎを防いでくれる
- ・脳の活性化に役立つ



旬の食材

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。



旬の食材

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。



旬の食材

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。

