

11月の食事だよ!



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



秋の風も少しずつ冷たくなり、冬の気配を感じられる季節となりました。

体調を崩しやすい季節ですが、美味しいものをたくさん食べ元気に過ごしていきたいですね。



11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として11月24日を“いい日本食(和食)”の日と制定されました。

和食は米飯を主食とし、ごはんにあった多様なおかず類によって構成された献立を基本に、正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。だしのうま味をベースとし醤油などの伝統的な調味料を用いて調理されます。

和食の良さを再認識するきっかけの日となっていくよう、ご家庭でも「和食」を意識した献立にしてみたいはいかがでしょうか。



マナーのお手本は周囲の大人

「美しい箸使いは料理を食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます」

そのため、幼児期からお箸や食事のマナーを身につけたいですね。マナーのお手本はまず「身近な大人(保護者・周囲の大人)」です。

身近な大人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをマネしてくれます。そのためにも「孤食(1人で食べる)」は避けたいものです。みんなが揃って楽しく食べながら自然に食事のマナーが身につくといいですね。



今月のおすすめレシピ ～和食の基本・簡単水だし～

材料(出来あがり約1ℓ)

- ・昆布 10～12 cm(約10g)
- ・削りガツオ 20～25g
- ・水 1ℓ

作り方

1. 麦茶ポットなどの保存容器に、全ての材料を入れる。
2. ふたをして冷蔵庫で一晩(6時間以上)おく。

※水道水で良い。ミネラルウォーターの場合は軟水を使用する。

蒸し野菜を作る際に、水だしを使用するとグッと風味が増しますよ♪

「稚内市教育委員会こども課」