

# 11月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・子どもの栄養」

これから季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。気温の変化に合わせて衣服をこまめに脱ぎ着しましょう。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分にとり寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 和食の日(11月24日)

【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】の語呂合間にせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で、一般社団法人和食文化国民会議により制定されました。

ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。

健康的な栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを上手に取り込んだ日本の和食は、世界的にも注目されています。



## 鮭

鮭は淡水の川で生まれた後、年月を重ねて多様に変化しながらえさが豊富な海に出て、再び生まれ育った故郷の川に戻って産卵します。

栄養的に健康に有効な成分がたくさん含まれています。肝臓機能回復や疲労回復の働きがあると言われているアミノ酸の一種、タウリンやビタミンB₁、細胞老化を防ぐDHAやEPAも多く含まれています。

近年では抗酸化作用のあるアスタキサンチンという成分が鮭に多く含まれることが言われ、そのパワーはビタミンEの約500倍、β-カロテンの40倍で活性酸素を除去する効果があるそうです。



## 今月のおすすめレシピ～鮭フレーク～

### ＜材料＞

- ・鮭
- ・酒

2切  
大2

★ 

・みりん	大1
・砂糖	小1
・塩	小1/3
・白いりごま	小1

### 作り方

- ① フライパンに生鮭、酒を入れてフタをし火が通るまで中火で蒸し焼きにする。取り出して粗熱をとる。
- ② 骨と皮を取り除き、身をほぐす。
- ③ ②を再度フライパンに入れ、★を加えて中火で熱し、混ぜながら水分がとぶまで炒る。

