



げんきっ子だよ!

令和2年11月



秋本番、紅葉が美しい季節となりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

食べごよみ

赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。



“ヌルヌル”が消化を助ける! 栄養いっぱいのおさといも

人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



世界の料理<ポルトガル>

ヨーロッパの西側にあり、海に面していることから海産物を中心とした料理が多く食べられています。また、織田信長や豊臣秀吉の時代にはポルトガル人によって『カステラ』が長崎に伝えられたとも言われています。他にもボーロ、コンパイトウ、ビスカウト(ビスケット)もこの時に伝えられました。

- ★おはよう ポンディーア ★こんにちは ポアタールデ
- ★こんばんは ボアノイト ★ありがとう オブリガード

今月の旬の食材

- さつまいも かぼちゃ
- 白菜 カリフラワー
- さといも 柿
- りんご みかん
- 鮭 さわら



今月の献立より

11月17日(火)実施

ホタテのごはん

<作り方>

- 1 精白米は洗ってざるにあげておく。
- 2 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、にんにく少々と玉ねぎを炒める。
- 4 炊飯器に1・3と材料全てを入れる。
(コンソメはあらかじめ材料で溶いておく)
- 5 炊けたら全体を混ぜる。

※今回は、「ほたて貝柱水煮」を使用しますが、「たこ」を使ってもおいしくいただけます。

材料(大人2人・子供2人)

玉ねぎ	50g
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ2
ほたて貝柱水煮	50g
ダイストマト	100g
コンソメ	6g
オイスターソース	小さじ1
塩	少々
精白米	280g
水	280g