

食育だより



R4. 11月
食育担当

11月になり、風が冷たくなってきました。風邪などをひかないように、しっかり食べて、休養をとりましょう。

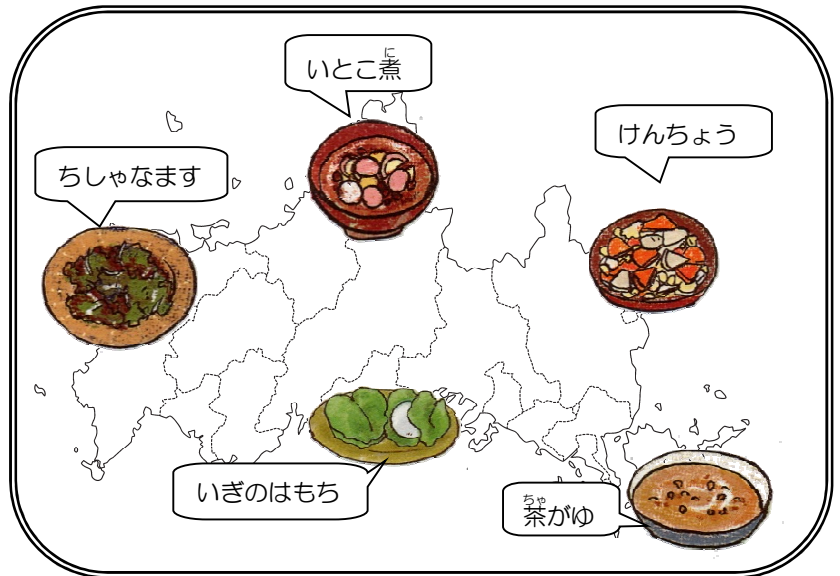


山口県の郷土料理を知っていますか？

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているものや行事で食べられているものなどがあります。

山口県は豊かな自然にはぐくまれ多くの食材に恵まれています。

ご家庭でも、作ってみませんか？



11月の給食にです！山口県の郷土料理

けんちょう（4人分）

豆腐…320g 油揚げ…12g
にんじん…60g こんにゃく…80g
だいこん…200g 鶏肉スライス…60g
干し椎茸…2g
サラダ油…小さじ1/2 みりん…小さじ2/3
酒…小さじ1 だしの素…少々
濃口しょうゆ…大さじ1強 水…適量

いとこ煮（4人分）

小豆…60g 白玉団子…80g 砂糖…35g
塩…少々 水…1カップ



けんちょう・・・大根など旬の野菜と豆腐を炒めたものです。大きな鍋でたくさん作って作りおきをし、温めなおすごに味がなじんでおいしくなります。
いとこ煮・・・甘く煮た小豆と白玉団子が入った料理です。山口県内の各地で作られていますが、地域によって具材が変わります。

みんな、分かるかな？栄養の先生からの 挑戦状！！ クイズに答えてね！！



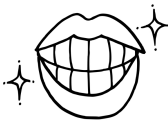
食育だよりにいくつかの郷土料理の絵がのっています。さて、「いぎのはもち」は山口県では「柏もち」として食べられています。「柏の葉」を使わず、「いぎの葉（サルトリイバラの葉）」を使うのはなぜ？

- ① 形がかわいいから
- ② 山口県には柏の葉がないから（自生していない）

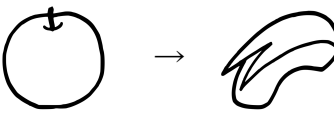
11月8日は「いい歯の日」

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

○かむことの効果

肥満予防 よくかんで、ゆっくり食べるので ちょうどよい量で満腹になります。		むし歯を防ぐ かむことで、だ液がたくさん分泌 されます。だ液の働きによって、む し歯菌が活性化しにくくなります。	
消化・吸収をよくする 食べ物を細かくかみくだいたり、 だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、 胃や腸での消化・吸収がよくなり ます。		脳を活発にして、記憶力をアップ しっかりかむと、顔の近くの頭の 血管や神経が刺激されて、脳の働き が活発になります。	

○よくかむ習慣をつけるためには

かみごたえの ある食品を 取り入れる	
素材の切り方を大きく	皮つきのまま使う
	

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。



11月の献立より

かみかみきんぴら

(材料) 4人分

ごぼう…40g れんこん…40g
 平天…20g にんじん…20g
 きんぴら用こんにゃく…40g
 さやいんげん…12g
 いりごま、すりごま…各2g
 酒…小さじ1/2 砂糖…小さじ1
 濃口醤油…大さじ1/2 ごま油…適量

(作り方)

- ①ごぼう、にんじんは千切り、れんこんはうす切り、平天は短冊切りにする。
- ②野菜を炒める。さやいんげん、平天を入れて炒める。
- ③調味料を入れる。
- ④ごまを入れる。最後にごま油をまわし入れる。

なば汁

(材料) 4人分

豆腐…100g ぶなしめじ…40g えのきたけ…40g
 たまねぎ…100g にんじん…40g 油揚げ…16g
 ねぎ…20g 煮干し(だし用)…12g 麦みそ…大さじ2と1/2



「なば」とは、山口県の方言で「きのこ」のことです。