11月 食育だより

秋も深まり、山の木々が色づいてくる季節になりました。
朝晩はずいぶん冷えるようになりましたが、風邪などひいていませんか？服装で上手に調節して、元気に過ごしましょう。

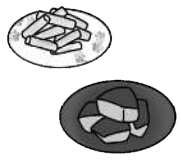
「和食」を見直そう！

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」となっています。
和食は、日本で受け継がれてきた食文化で、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。
自然との調和を大切にした食文化で、４つの特徴があります。

多様で新鮮な食材の使用とその持ち味の尊重

地域に根差した食材を使い、その素材の味わいを生かすこと。

自然の美しさ・季節の移ろいの表現

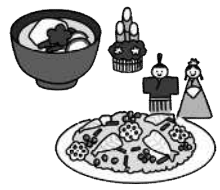


季節に合った食材・器などを用い、視覚からも季節を表現。

健康的な栄養バランス

一汁三菜など、長寿につながるバランスの良い食事スタイル。

年中行事とのつながり



正月や季節の祭事などの行事と深く関わっていること。

和食でよく使われる食材「まごわやさしい」

ま 豆類　ご ごま　わ 海藻　や 野菜　さ 魚介類　し きのこ類　い いも類

「まごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の頭文字をとった合言葉です。この合言葉を意識すると、栄養バンスのとれた食事が自然にできるようになり、特に和食ではこれらの食材がよく使われます。

今月のかがわ印給食ウィーク

１６日：米粉パン
１７日：はまちの照り焼き
１８日：さぬきキウイっこ
１９日：オリーブ豚の香り揚げ
２０日：かぶのみそ汁

食育クイズ

キウイフルーツ1個には、種がいくつくらい入っているでしょう？

①約10粒　②約100粒　③約1000粒

クイズのこたえ：③
実が大きいほど種もたくさん入っていると言われています。香川県は全国でも有数のキウイフルーツ産地で、オリジナル品種もたくさん開発されています。

おすすめレシピ　～さつまいものナッツがらめ～

〈材料（4人分）〉
さつまいも　１５０ｇ
揚げ油
スライスアーモンド　１２ｇ
小煮干し　１２ｇ
A
- 砂糖　大さじ2
- 酢　小さじ1
- しょうゆ　小さじ1
- 水　小さじ1

〈作り方〉
①さつまいもは2センチ角に切り、素揚げする。
②アーモンドと小煮干しはそれぞれフライパンで炒る。
③なべにAを入れ、火にかける。砂糖がとけたら①②を入れてからめる。

さつまいものやさしい甘味と、アーモンドやいりこの食感が味わえます。おやつにもおすすめ。③でたれを混ぜすぎると結晶化して白くなってしまうので、混ぜすぎないよう気を付けてください。