

きょうはなんのひ？

食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

12月

10(24)日【和食の日の献立】

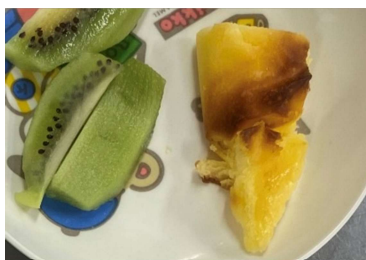
ごはん・鮭の塩麴焼き

南瓜のそぼろ煮・切り干し大根のみそ汁



11日【チーズの日の献立】

チーズケーキ



おすすめレシピ 秋のマセドアンサラダ

材料2人分

さつまいも	60g
胡瓜	1本
人参	20g
キャベツ	40g
南瓜	40g
マヨネーズ	大さじ3
砂糖	小さじ1
カレー粉	ひとつまみ
お酢	小さじ1

作り方

- ①さつまいも・南瓜は1cmの角切りにし、水に5分さらす。
- ②胡瓜・キャベツ・人参も1cmの角切りにする。
- ③鍋にさつまいも・南瓜・人参を入れ、かぶるくらいの水で柔らかくなるまで茹でる。(10分程度)
- ④ザルにあげてしっかり水気を切る。
- ⑤ボウルに調味料を全て入れて、よく混ぜる。
- ⑥野菜が温かいうちに和える。最後に胡瓜を加えて軽く混ぜて完成！カレー風味で子どもが大好きなサラダレシピです♥



乾物を使った料理を食べよう！！

10月の嗜好調査でも記載しましたが、

おうちで乾物を使った料理を食べていますか？

最近は食品の価格も高騰し、物によっては購入を考えてしまいますよね。

そんな中おすすめなのが、長期保存ができ、栄養価も高い『乾物』です。

乾物は水分を抜いて保存性を高めた食材で切り干し大根・ひじき・高野豆腐など日常の食事に取り入れやすいものがたくさんあります。戻すだけで

使えるので、実は調理の手間が少なくとても扱いやすい食材なんです！また、乾物は水分が抜けている分、食物繊維・鉄分・カルシウムなどの栄養

がぎゅっと凝縮されています。子どもにとって欠かせない栄養素が多く含まれているので給食でも積極的に出しています。おうちでも、いつもの料理に少し乾物を足すだけで栄養バランスが整い、食材の節約にも繋がるのでおすすめです。ぜひ、この機会に乾物を上手に活用してみてくださいね！



●野菜の乾物 切り干し大根・干し椎茸・乾燥牛蒡・乾燥人参など

●海藻の乾物 ひじき・わかめ・昆布・とろろ昆布・青のり

●大豆製品 高野豆腐・乾燥おから

●魚の乾物 煮干し・かつお節・干しエビ

●麺の乾物 そうめん・乾物うどん・パスタ

●その他 春雨・切りもち・麴・寒天