

# 11月 食育だより



秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、温かいものや栄養豊富な旬の食材を食べ、寒さに負けない強い体をつくっていきましょう。

## 11月8日は歯の日

しっかり噛んで美味しく食べるためには健康な歯が必要です。乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれているため、歯みがきの習慣をつくっていきましょう。

### ★よく噛むことの効果

- ・よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。
- ・食べ物本来の味を感じられて、味覚の発達を促します。
- ・あごの筋肉を動かすことで脳が活性化します。
- ・口周りの筋肉を使うため、表情が豊かになり、発音もはっきりします。
- ・噛むことによって出るだ液のはたらきで虫歯を予防します。また、だ液は食べ物の飲み込みや消化吸収を助けてくれます。



### 11月の郷土料理

#### 鮭のちゃんちゃん焼き

鮭のちゃんちゃん焼きは秋から冬にかけて獲れる鮭と、旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした北海道の郷土料理です。家庭でも手軽に再現できるうえ、季節感や地域の特色も味わえる料理として人気があります。

鮭には骨を丈夫にするビタミンDや疲労回復を助けるビタミンB群が豊富に含まれているので、全身の健康に様々な良い影響を与えてくれます。



### 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもがこれまで無事に成長したことを祝福し、今後も健やかであるようにお祈りする行事です。

11月14日(金)にはお祝い献立として、**お赤飯**と紅白なますに見立てた**大根と人参の煮和え**を提供する予定です。



## ☆ 10月に人気だった給食のレシピ2選☆

### ツナつなパンケーキ



#### 【材料】(1人分)

ホットケーキ粉 17g、ツナ水煮缶 3g、小松菜 8g、牛乳 16g、  
バター 1g

#### 【作り方】

- ① 小松菜はよく洗ってみじん切りにし、下茹でして水気を切る。
- ② ツナ水煮缶の汁は捨て、塊りがあればほぐす。
- ③ ホットケーキ粉、②のツナ、小松菜、牛乳を混ぜて生地をつくる。
- ④ フライパンにバターを入れて弱火で火にかけて溶かした後、生地を流して両面を焼く。

#### ◎ワンポイント



- ・茹でたほうれん草、キャベツなど具材を変えても楽しめます。
- ・ホットケーキ粉は薄力粉 15g、砂糖 4g、ベーキングパウダー 1g で代用できます。

### 焼き麩麻婆



#### 【材料】(1人分)

焼き麩 2.5g、豚ひき肉 30g、ねぎ 6g、人参 6g、しょうゆ 1.5g、  
砂糖 1.5g、酒 2g、みそ 4g、顆粒鶏がら 1.5g、にんにく少々、しょうが少々、  
油 1g、片栗粉 1.5g

#### 【作り方】

- ① 麩をぬるま湯で戻し、好みの形に切る。(園では4～6等分大)
- ② ねぎはみじん切り、人参は小さめの色紙切りにし、茹でておく。
- ③ フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出てきたら豚ひき肉、ねぎを炒める。
- ④ 焼き麩と②の人参、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、鶏がらを入れ、ひたひたになるくらい水を入れて煮る。
- ⑤ 全体に水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成。