

食育だより 11月号

秋から冬への移り変わりで、落ち葉のヒラヒラと舞い落ちる季節となりました。
規則正しい食生活で寒い冬に備えましょう。

今月のテーマ:「和食について」

11月24日は「和食の日」です。和食文化への知識を深め、大切さを再認識するきっかけになるようにと願いが込められています。

『和食の「一汁三菜」ってなに?』

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と「3つの菜(おかず)」を組み合わせた献立です。

体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



※注意したいのはおかず3種の調理法や食材が重ならないこと



白和え 《4人分》

【材 料】

木綿豆腐	200g
ほうれん草	60g
人参	20g
こんにゃく	40g
白ごま	大さじ 1/2
白みそ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
★ 濃口醤油	少々
薄口醤油	小さじ 1/3
塩	少々

【作り方】

- ① 豆腐は湯がき、水気を切り、潰してさましておきます。
- ② ほうれん草は 2 cm位に切り人参は千切りにし下ゆでします。
- ③ こんにゃくはひょうし木切り、アク抜きをして塩ゆでにします。
- ④ 白ごまを炒って半ずりにします。
- ⑤ すべての材料を★の調味料で和えます。

<1人分 63kcal>

