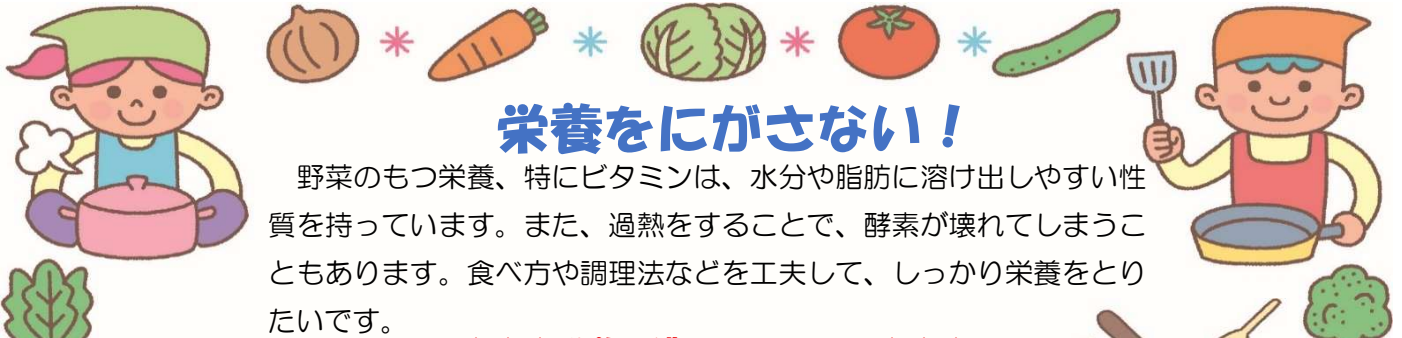




令和6年 11月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

秋から冬に向かい、お店においしい野菜や魚介類が並んでいます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりの野菜が旬を迎え、ビタミン豊富な果物も収穫されます。旬の食材をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。



栄養をにがさない！

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂肪に溶け出しやすい性質を持っています。また、過熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいです。

◆◆◆栄養を逃がさないコツ◆◆◆

◆ゆでるのではなく蒸す

キャベツや玉ねぎ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向けに電子レンジを活用すると便利。



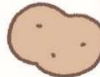
◆スープにする

煮汁に溶けだした栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。



◆油で炒めて食べる

緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向けにドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。



世界が認める「和食」

11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」です。

自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活支える栄養バランス
- ③ 年中行事との密接なかかわり
- ④ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

今月のレシピ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー簡単に作れる給食献立のレシピを紹介しています。

《かみかみサラダ》

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、絞る。
- ② ロースハム、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①とAを鍋に入れ、沸騰させる。よく煮つめたら、火からおろし、冷やす。
- ④ ②と水気を切った③をボウルに入れ、Bで和える
- ⑤ 器に盛る。

【材料】

切干大根	25g	B	すりごま	大さじ1
ロースハム	3枚		マヨネーズ	大さじ2
きゅうり	1本		しょうゆ	大さじ1/2
出し汁		200ml		
A	しょうゆ	大さじ1		
	酒	大さじ1		
	みりん	小さじ2		