



令和4年 11月



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。たくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月24日は 和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

～「和食」の4つの特徴～



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

* 野菜をもっと食べよう *

野菜を食べると、お腹の調子を整えたり、免疫力を高め、体を丈夫にします。生活習慣病の予防につながります。

1日に食べたい野菜の量は350g以上
(成人1日あたり)

1～2歳は180g 3～5歳は240g
このうち、1/3以上を緑黄食野菜で食べる事が理想的です。



生野菜なら両手(大人)で3杯が350g
茹で野菜なら片手で3杯

☆火通すとかさが減り、たくさんの野菜が食べやすくなります。



～ポルシチ～

☆作り方☆

作りやすい分量			
豚もも肉	25g	トマトピューレ	10g
玉ねぎ	50g	カットトマト缶	100g
じゃが芋	50g	コンソメ	5g
かぶ	50g	食塩	0.5g
オリーブ油	3g	砂糖	5g
バター	15g	水	400g
薄力粉	15g	牛乳	400g

- ① 豚肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ルーを作ります。フライパンにバターを溶かし、泡立ち始めたら薄力粉を加える。とろりとした状態になるまで20分くらい弱火で炒める。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ豚肉をよく炒め、野菜を加える。
- ④ 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料と②のルーを入れてよく溶かし、牛乳を加えて弱火でとろみがつくまで煮込む。