



食育だより 11月



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。元々は「新嘗祭」（にいなめさい）という、その年の米や農作物の収穫に感謝する日でした。毎日何気なく食べている食事ですが、食べ物が私たちの口に入るまでに多くの人の手がかかっていることに感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

「いただきます」

食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表しましょう。

いただきます



ごちそうさまでした



「ごちそうさま」

食事ができるように駆け回ってくれた人の苦勞をねぎらうあいさつです。（馳走=走り回る）

残さず食べましょう

料理を味わって残さず食べる事も感謝を伝える方法です。



地産地消

地産地消とは、「地域生産」「地域消費」の略で、地域で作られたものを地域で消費するという意味です。

現代では、食べ物は季節や地域によらず、いつでも何でも手に入れることができるようになっています。

便利になった一方で、作り手が見えない不安・野菜や果物の旬を知らない・食の安全性への不安などの声が高まり、「地産地消」が注目されるようになってきました。

日本が食料の多くを輸入に頼っているなかで地産地消にはどんな良いことがあるのでしょうか？

- ①安心・安全 生産地や生産者が分かる
- ②新鮮 収穫してから運ばれるまでの時間が短い
- ③環境に優しい 輸送費が抑えられるので二酸化炭素排出量が少ない
- ④地域の活性化 地元の農産物の消費拡大につながる
- ⑤地域を理解し、地域に伝わる郷土料理や伝統文化に触れることができる



旬の食材 さつまいも

さつまいもは、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果のあるビタミンCを豊富に含んでいます。また食物繊維のほかに、断面の白い液ヤラピンという成分とともに相乗効果で便秘の改善に効果が期待できます。

《おいしいさつまいもを選ぶポイント》

- ・全体にふっくらして太い
- ・鮮やかな紅色
- ・ずっしりと重い

※ねっとりとした液体が染み出ているものは蜜が多い可能性大！

【材料】
 さつまいも 200g
 無塩バター 60g
 グラニュー糖 50g
 卵 1個
 牛乳 20ml
 薄力粉 70g
 コーンスターチ 25g
 シナモンパウダー 少々
 黒ごま 適量

【作り方】

- ①さつまいもは皮ごと水洗いしてラップに包み、電子レンジで4～5分加熱し、熱いうちに皮をむいて裏ごししておく。
- ②無塩バターは常温で柔らかくしておく。薄力粉、コーンスターチ、シナモンパウダーは合わせて振るっておく。オーブンは180℃に予熱しておく。天板にオープンシートを敷いておく。
- ③ボウルに無塩バターを入れて泡立て器でなめらかに練り、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜる。
- ④卵と牛乳を合わせて混ぜ、①に少しずつ加えてその都度よく混ぜ合わせ、さつまいもを加えて混ぜる。
- ⑤合わせて振った粉類を加えてゴムベラで混ぜ、ひとまとまりになったら3等分くらいに分け、それぞれ棒状にする。
- ⑥1本ずつラップで包んで冷凍庫に1時間置き、カットできるかたさになったら厚さ1cmにカットする。
- ⑦天板に並べ、クッキー生地中央に黒ごまを散らして軽く押さえ、180℃に予熱しておいたオーブンで約15分焼く。焼きあがったらオーブンから取りだし、天板の上でそのまま冷ましておく。