



昼夜の寒暖差もだんだん大きくなり、少しずつ秋の深まりを感じる頃となりました。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 11月24日は『和食の日』

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で和食の日であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を高める機会にしましょう。



### 和食の基本《一汁三菜》

ご飯と汁物と漬物類にいくつかの菜(おかず)が添えられる組み合わせを言います。三菜は、主菜(魚か肉)と副菜(野菜や海藻、卵など)と考えるとよいでしょう。そうすることで、炭水化物、野菜、魚や肉などのバランスが取りやすく、まんべんなく栄養をとることが出来ます。ぜひ旬の食材を取り入れながら、ご家庭でも和食を意識した献立にしてみてください。

また「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は日本独特の文化です。大切にしていきたいですね◎

## 絵本から飛び出したレシピ

11/12の給食に登場します

11月は「14ひきのあさごはん」よりきのこスープです。

「14ひきのシリーズ」には、小さな野ねずみたちの生活の様子が丁寧に描かれています。どの作品にも、暮らしを自分たちでつくる喜びがあふれており、今回の絵本の「あさごはん」には、すがすがしい森の朝を舞台に14ひきたちの一日のはじまりが描かれています。焼きたてのどんぐりパンにジャムとジュース、おいしいきのこスープが出来たら、テーブルを囲んでいただきます！



### きのこスープ(4人分)

じゃが芋	60g	薄力粉	4g
鶏肉	60g	水	200ml
玉ねぎ	60g	コンソメ	3.2g
人参	30g	スキムミルク	20g
しめじ	40g	水	60ml
バター	4g	塩	少々
		乾燥パセリ	少々

### 🍴 作り方 🍴

- ① 鶏肉は小さめに切り、じゃが芋と人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを落として小房に分ける
- ② 鍋にバターを熱し、鶏肉を炒めて火を通す。他の材料も加えて炒め、しんなりしてきたら薄力粉を加えてさらに炒める
- ③ ダマがでけないように水(200ml)を少しずつ加えてのばす。沸騰したらコンソメを入れて中火で煮込む
- ④ 食材に火が通ったら、水(60ml)で溶いたスキムミルクを入れ、塩で味を整える
- ⑤ 器に盛り、パセリをふる