いただきます ごちそうさま

11月

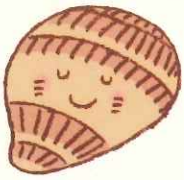
11月も後半になり、年末が近づいてきているのを感じます。
内陸では雪も降り始め、暖房が恋しい季節となりました。
近頃の地球温暖化の影響で、各地で自然災害が発生したり海や山の生き物の生態系が変わってきています。特にも沿岸部の特産物である「さんま」や「鮭」がこれまでのように手に入りにくくなりました。
とてもさみしいことですが、食材のありがたみや感謝の気持ちをさらに感じつつ子供たちには大事に食べてもらいたいですね。

今月の食育情報

11月24日は「和食」の日です

海や山があり、豊かな四季のある日本は、お米とともに**旬の食材をいただく和食の文化**が根づいています。11月24日は「**いいにほんしょく**」という語呂に合わせ、「和食」の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再認識するきっかけにしてはいかがでしょう？

旬の食材 里いも



表面にぬめりがあり、ねっとりとした食感が特徴です。このぬめりは**ムチン**という成分で、**胃腸を保護し、肝臓や腎臓の働きを助ける役目**があります。ぬめりが苦手な場合は、皮をむいたら塩もみをして水洗いし、米のとぎ汁で下ゆでするといいでしょう。調理するときに手がかゆくなる場合は、調理前に手を酢水につけるとやわらぎます。

本日のレシピ紹介

岩手の郷土料理 芋のこ汁

■材料■（4～5人分）

里芋	･･･５００ｇ
鶏もも肉	･･･３００ｇ（大１枚）
ごぼう	･･･約２/３本
しめじ	･･･１パック
木綿豆腐	･･･１/２～１丁
長ネギ	･･･１本
★だし汁	･･･１．２リットル
（水にだしパックを入れても良い）	
日本酒	･･･大さじ３
みりん	･･･大さじ３
しょうゆ	･･･大さじ３

豆腐を油揚げに
しめじを舞茸に
ｱﾚﾝｼﾞしても♪

■作り方■

【1】里芋を下茹でする
･･･皮つきのまま表面をよくあらい、、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
沸騰したら10分煮て、ザルにあける。水をかけて少し冷めたら皮をむく（つるんとむける）。
一口大に切る。

【2】鶏肉･･･一口大、ごぼう･･･ささがき、しめじ･･･房に分ける、
長ネギ･･･斜め切り、人参･･･いちょう切り

【3】鍋に、里芋とだし汁を入れ、火にかける。
沸騰したら、酒とみりん、ごぼうと鶏肉を入れる。

【4】煮立ったらアクをとり、しょうゆを加える。里芋に火がとおったらしょうゆを足す。
豆腐を加えてひと煮立ちさせ、しめじとネギを加えてさらにひと煮立ちさせる。
しめじを舞茸に、鶏肉を豚肉にしたり、「ひっつみ」を入れてもおいしいです。
ぜひご家庭でもお試し下さい。

※本日のｸｯｷﾝｸﾞでは、豆腐の代わりに油揚げを使用します。

本日の「まごわやさしい」は→ま（豆腐）、や（ごぼう・にんじん・ネギ）、し（しめじ）、い（里芋）