



# 食育だより

2023年11月



いい にほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」



秋は実りの季節。この時期に「和食」文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて「和食の日」が制定されました。和食のマナーを知り、和食文化を大切にしていきましょう。

(和食文化国民会議 HP 参考)



## 「はし」を正しく使いましょう

「はし」を正しく持つことは、家族や周りの人と気持ちよく食事をするにつながります。食事を楽しむために、はしのマナーを守りましょう。



- ① 3本のゆびでもつ
- ② 親指のつけねにもう一本はさむ
- ③ うえのはしだけうごかす



こんな使いかたは  
していないかな？



### 季節の食材

## 「れんこん」

秋から冬にかけて、れんこんは粘りが出て甘みが増します。さっと火を通すとシャキシャキとした食感。じっくり火を通せばホクホクとした食感になります。免疫機能を高める働きのあるビタミンCを多く含み風邪予防の効果が期待できます。



(カゴメHP、味の素HP 参考)

季節の野菜を使った簡単レシピ!!

### れんこんのシャキシャキサラダ♪

【材料 4人分】

れんこん	100g
人参	30g
水菜	30g
ツナ缶	30g
ごまドレッシング	適宜



【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、薄い半月切り又はいちょう切りにし、水にさらす。
- ②人参は千切り、水菜は2~3cmほどの長さに切る。
- ③れんこん、人参はさっとゆでて水気を切る。
- ④ボールに③、水菜、ツナを混ぜ合わせ、ドレッシングであえたら出来上がり♪

