



一雨降るごとに気温が下がって朝晩は寒い日が続くようになってきましたね。鮭など旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、イモ類はエネルギー源となります。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

**食ベニよみ**

**鍋料理は栄養満点!**

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節! 肉や野菜を入れた煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね☺

**食べ物本来の姿を知る機会を**

「魚は切り身の姿で泳いでる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子供が増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには野菜の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」を頂いていることを理解するきっかけにもなります。

今月の24日はだしで味わう和食の日です。昔から親しまれている和食を取り入れてみませんか?

**★今月のレシピ…すき昆布の炒り煮★**

《材料》	4人分		
・すき昆布	1/2枚(戻して約350g)		
・人参	1/2本	・椎茸	4ヶ
・ちくわ	2本	・薄揚げ	2枚
・だし汁	300ml		
※調味料			
・しょうゆ	大さじ3	・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1	・砂糖	小さじ2

- 《作り方》
1. すき昆布を水で戻し、食べやすい長さに切る。
  2. 人参・椎茸・ちくわは食べやすい幅に千切り、薄揚げは油抜きをして横に3等分に切って千切りにする。
  3. 鍋または深めのフライパンに油(分量外)を入れ、人参を炒める。
  4. 椎茸・すき昆布・ちくわ・薄揚げを加え、だし汁を加えて火が通るまで加熱する。
  5. 調味料を加えて味が染みたら完成です。