



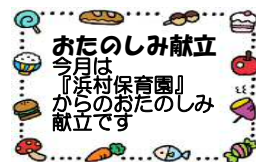
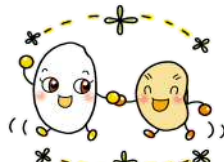
秋も深まり、新米が出回るころになりました。11月24日は「和食の日」です。「和食」とは自然を尊重し、四季の美しさ愛する精神や、栄養バランスをとり、年中行事との関わりも深い、日本の伝統的な食文化全体を表す言葉となっています。

11月24日は「和食の日」です

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、この日を和食文化の保護と継承の大切さについて考える日として認定されました。献立はご飯を中心に汁とおかずを組み合わせた一汁二菜、または一汁三菜が基本です。和食よいところはたくさんあります。和食の日をきっかけに、ご家庭でも和食を取り入れてみましょう。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養面から見てとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の は た ら き おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1	土	き つ ね うどん	バイン缶	せんべい パン	牛乳	牛乳、油揚げ、かまぼ こ、こんぶ、かつお節
4	火	カ レ イ ス	高野豆腐の含め煮・ほうれんそうとえのきた けのごま和え・バイン缶	ビスケット ☆チヂミ	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 かつお節、ちくわ
5	水	こ は ん	ハンバーグ・マカロニサラダ・はくさいとし めじのコンソメスープ・バナナ	せんべい ☆ゆかりおにぎり	牛乳 お茶	牛乳、合いびき肉、木綿 豆腐、ツナ
6	木	こ は ん	赤魚のから揚げ・切り干し大根と キャベツの酢の物・ なめこのすまし汁・みかん	ヨーグルト ☆さつまいもスティック	牛乳	牛乳、赤魚、かつお節、 こんぶ、ヨーグルト
7	金	こ は ん	豚肉のしぐれ煮・チンゲンサイともやしのナム ル・だいこんとわかめのみそ汁・バナナ	せんべい バームクーヘン	牛乳 ジョア	牛乳、豚肉、わかめ、煮 干し、みそ、ジョア
8	土	しょうゆ ラーメン	みかん	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ
10	月	こ は ん	さつまいもの肉じゃが風・ほうれんそうと キャベツのごまネーズサラダ・はくさいとし めじのコンソメスープ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、チキンウ ィナー
11	火	こ は ん	さんまの甘露煮・焼きビーフン・豆腐とこま つなのみそ汁・みかん	ビスケット ☆カップケーキ	牛乳	牛乳、さんまの甘露煮、 ベーコン、木綿豆腐、煮 干し、みそ
12	水	こ は ん	ウインナー・ブロッコリーとひじきの和風サ ラダ・クリームシチュー・煮豆	せんべい ☆クラッカーサンド	牛乳	牛乳、ウインナー、ひじ き、鶏肉
13	木	こ は ん	さばの竜田揚げ・ほうれんそうともやしのポ ン酢和え・ふとえのきただけのすまし汁・みかん	ビスケット ☆ポンボコスイートポテ	牛乳	牛乳、さば、こんぶ、か つお節
14	金	こ は ん	厚揚げ麻婆・こまつなとはくさいのツナ和 え・さつまいもとたまねぎのみそ汁・バナナ	せんべい ヨーグルト	牛乳	牛乳、厚揚げ、豚ひき 肉、みそ、ツナ、煮干 し、ヨーグルト
15	土	肉 うどん	みかん	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、 こんぶ
17	月	こ は ん	豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーとキャベ ツの花かつお和え・コーンスープ	せんべい バナナ	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節
18	火	こ は ん	いわしのハンバーグ・ 切干大根の煮物・ なめこのすまし汁・みかん	ビスケット ☆手作りりんごゼリー	牛乳	牛乳、いわし、木綿豆 腐、さつま揚げ、煮干 し、みそ
19	水	ツナと昆 布の炊き 込みご飯	鶏のから揚げ・キャベツと 茎わかめのサラダ・ 麩とほうれんそうのすまし汁・バイン缶	せんべい クリームコンフェ	牛乳	牛乳、ツナ、塩昆布、鶏 肉、くわわかめ、かつお 節、こんぶ
20	木	こ は ん	焼き豚酢・ブロッコリーともやしのごま和 え・わかめスープ・バナナ	ビスケット ☆食パンラスク	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、 ベーコン
21	金	こ は ん	さけの塩焼き・ひじきの 煮物・豆腐とえのきたけ のすまし汁・みかん	ヨーグルト せんべい	牛乳	牛乳、さけ、ひじき、油 揚げ、かつお節、木綿豆 腐、こんぶ、ヨーグルト
22	土	みそラ ーメ	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、 みそ
25	火	こ は ん	赤魚の煮つけ・ポテトサラダ・だいこんとに んじんのみそ汁・ バナナ	ビスケット ☆手作りレモンクッキー	牛乳 ジョア	牛乳、赤魚、ハム、煮干 し、みそ、調整豆乳、 ジョア
26	水	やきそば	わかめときゅうりのサラダ・ もずくスープ・ みかん	せんべい プリン	牛乳	牛乳、豚肉、かつお節、 あおりのり、わかめ、もず く
27	木	こ は ん	さばのカレー煮・華風サラダ・はくさいとな めこのみそ汁・バナナ	ビスケット ☆さつまいものフライド ポテ	牛乳	牛乳、さば、ハム、煮干 し、みそ
28	金	こ は ん	揚げ餃子・ほうれんそうとえのきたけのごま 和え・洋風おでん・みかん	せんべい 米粉クッキー	牛乳	牛乳、餃子、鶏肉、ウイ ンナー、ちくわ、かつお 節、こんぶ
29	土	ハ ャ シ ス	バナナ	せんべい パン	牛乳	牛乳、豚肉