11月号　食育だより

令和８年１１月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会(えがおえ)

秋が深まり、木々も少しずつ色づいてきました。朝晩は肌寒く感じる日も増えてきたので、気温に合わせて衣服を調節しましょう。
秋は、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。旬の食材をおいしく食べて、たくさん体を動かし、寒さに負けない元気な体をつくりましょう！
外で元気いっぱい遊んだあとは、手洗い・うがいも忘れずに。しっかり予防して、毎日元気に過ごしましょう。

11月24日は「和食の日」！

日本の秋は、たくさんの食べ物が実る季節です。11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。日本の伝統的な食文化である和食の大切さを考える日です。
和食に欠かせない「だし」は、昆布やかつお節、煮干しなど、使う食材によって風味が異なります。だしのうま味を生かすことで、塩分を控えながら素材本来のおいしさを楽しめます。
今回は、昆布・かつお節・煮干しのだしの取り方や、だしを使った料理を紹介します。
ぜひ、ご家庭でもだしのうま味に触れ、和食のおいしさを味わってみてください。

昆布

1.鍋に昆布と水を入れ、30分以上おく。
2.中火より少し弱めに火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、火を止めて完成。

精進料理などによく使われ、食材本来の味や香りを引き立てたい料理に適しています。

かつお節

1.鍋に水を入れ沸騰させ火を止めてからかつお節を入れ、自然に沈むのを待つ。
2.2～3分ほどおいたらキッチンペーパーを敷いたザルなどでこして完成。

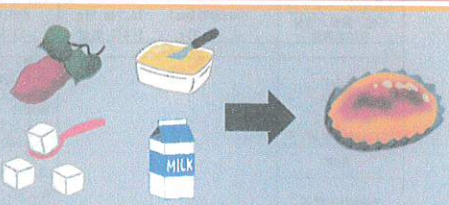
お吸い物や茶碗蒸しなど、だしの風味を楽しむ料理から、煮物のようにしっかり味付けする料理まで、幅広く使われます。

煮干し

1.煮干しを半分に割り、中にある黒い内臓を取ります。
2.内臓を取り出した煮干しと水を鍋に入れ、中火にかける
3.アクを取りつつ沸騰してから3～5分ほど煮だしたら火を止め、だしをこしたら完成。

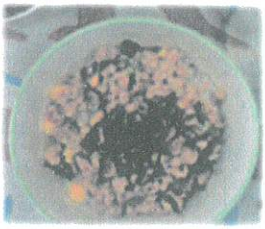
コクとうま味が強く、味噌との相性が良いため、味噌汁などによく使われます。

スイートポテト！（４・５歳児）



11月は、４・５歳児さんがスイートポテト作りに挑戦します！
やわらかく茹でたさつまいもに、マーガリン・牛乳・砂糖を加え、袋の上からもんで混ぜ合わせます。よく混ざったら、手で丸い形に整え、表面に焼き色をつけたら完成です！
自分たちで作ったスイートポテトは、きっと格別のおいしさ♪ おやつの時間に、みんなでおいしくいただきます。

１１月献立レシピ【11月１０日(火)　スタミナ丼】



【材料】4人分

・ごはん	５００ｇ
・豚ミンチ	４００ｇ
・にら	２００ｇ
・コーン缶	１００ｇ
・すりおろし生姜	小さじ1
・すりおろしにんにく	小さじ1
・濃口醤油	大さじ4
・みりん	大さじ4
・砂糖	大さじ2．５
・ごま油	大さじ1
・刻みのり	適量

【作り方】
① にらを2cm幅に切る。
② フライパンにごま油と豚ミンチを入れ、中火で炒める。
③ 豚ミンチに火が通ってきたら、にら、コーン、すりおろし生姜、すりおろしにんにく、濃口醤油、みりん、砂糖を加えて炒める。にらがしんなりし、味がなじんだら火を止める。
④ 器にご飯を盛り、③をのせて刻み海苔を散らしたら完成！