



# 食育だより

2022年11月号

日に日に秋も深まり、肌寒い季節がやってきました。朝夕は寒く感じられますが、日中は暖かく、子ども達は元気よく外で遊んでいます。子ども達は、間近に迫った運動会に向けて練習を頑張っています。

風邪や感染症の流行る季節です。手洗い、うがいをし、よく食べ、しっかり睡眠をとり、感染症などに負けない体づくりを心がけましょう。



## ☆11月の旬の食材☆

11月の旬の食材には、マグロ、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、かぶ、れんこん、みかん、りんごなどがあげられます。その中でも今回は、れんこんについてご紹介します。

### れんこん

れんこんには、ビタミンCが多く含まれていることは有名で、抗酸化作用、免疫力アップなどの働きがあります。その他、整腸作用や肥満予防の働きがある食物繊維も含まれています。ナトリウムが尿を排出することで、血圧を下げる機能があると言われていたカリウムも含まれています。

形がふっくらとして太く、ずっしりと思いがちのおすすめです。重いものは、水分を含んでいて、新鮮な証拠です。切ったものは、色が変色していないか、穴の中が黒ずんでいないかを確認しましょう。

れんこんに含まれている栄養素は水に溶けやすい性質があるので、「ゆでる」「煮る」は栄養素が逃げやすいです。でんぷん質が多いため、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴です。栄養分が逃げにくい「焼く」「揚げる」調理法がおすすめです。

# トマト肉じゃが

10月に提供した給食、  
「トマト肉じゃが」のレシピを紹介します！

## 《材料》（大人2人分）

・豚肉	40g	砂糖	10g
・人参	30g	酒	50cc
・玉ねぎ	40g	みりん	50cc
・じゃがいも	100g	醤油	100cc
・糸こんにゃく	20g		
・トマト	1個		
・トマト缶	200g		

## 《作り方》

- ① トマトを湯むきし、細かく切る。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは、あく抜きのためにさっとゆでる。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、人参、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、じゃがいもを入れ、ひたひたのだし汁を入れて煮る。
- ④ 具材が柔らかくなってきたら、糸こんにゃく、トマト、トマト缶を入れ、調味料を入れ軽く混ぜる。
- ① 味が染み込むまで煮たらできあがり。

★いつもの肉じゃがにトマトを入れたら  
一味違う味わいになります。程よい酸味が  
効いておいしいですよ。  
余ったら、カレーにリメイクも  
できます♪

