



食育だより

●○和食を食べよう○●

11月24日（いいにほんしょく）は和食の日です。和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくようにと制定されました。これら7種類の食品を毎日取り入れることで、バランスの取れた食事ができます。どれも身近な食材ばかりで手に入りやすく、優れた栄養素を備えています。

まめ	豆類（大豆、あずきなど）
ごま	種実類（アーモンド、ナッツなど）
わかめ	海藻類（わかめ、昆布、海苔など）
やさい	野菜類、果実類
さかな	魚介類
しいたけ	きのこ類（しめじ、えのきなど）
いも	いも類（じゃがいも、さつまいもなど）



鮭のコーンマヨネーズ焼き

材料

- ・ 鮭切り身 7切
- ・ コーン 60g
- ・ マヨネーズ 30g
- ・ しょうゆ 1cc
- ・ 食塩 1g

作り方

- ・ コーンはミキサーにかける
 - ・ つぶしたコーンにマヨネーズ、しょうゆ、塩を混ぜる
 - ・ 鮭の上に乗せ、オーブンでこんがり焼く
- ※お好みでパセリをかけても美味しいですよ♪

