

こんだてだより








～和食の日～

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定しました。

そんな和食の合言葉とされているのが「まごわやさしい」です。

「まごわやさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字を並べたものです。この7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。

健康食の合言葉「まごわやさしい」

ま		:まめ(豆類)・・・たんぱく質、マグネシウム
ご		:ごま(種実類)・・・不飽和脂肪酸、ビタミンE
わ		:わかめ(海藻類)・・・ミネラル、マグネシウム
や		:やさい(野菜類)・・・βカロテン、ビタミンC
さ		:さかな(魚介類)・・・たんぱく質、オメガ3系脂肪酸
し		:しいたけ(きのこ類)・・・ビタミンD、食物繊維
い		:いも(芋類)・・・食物繊維、炭水化物



～11/23(土)昼食～

カレイの幽庵焼き
さつま芋の煮物
ひじきの白和え
小豆入り栗ご飯
きのこ汁

※11/24は日曜のため、日にちをずらして提供します



～くらしのこよみ 二十四節季～

十一月

立冬(11/7頃) 木枯らしが吹くようになり、秋から冬へと季節が移り変わります。

小雪(11/22頃) 雪が降り始めるころですが、積もるほど降らないことから小雪と言われたようです。