



木々が色づき、風が冷たく感じるようになりました。さて、11月24日は、**和食の日**です。(和食がユネスコ無形文化遺産に登録されています。) 栄養バランスに優れた和食を取り入れた食事をしっかりとって体力をつけ、風邪をひかない体をつくりましょう。

日本の食文化「和食」の特徴

- 素材の味を引き出す調理法
- 優れた栄養バランス
- 自然の美しさや季節感の表現
- 年中行事と密接な関わり
- ・和食は、いかに素材の味をいかすかを大切にしています。
- ・一汁三菜で栄養バランスのとれた食事になります。
- ・季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。
- ・お正月など行事ごとの料理があります。



秋の味覚「しいたけ」 日本で一番、身近なきのこで、すごい栄養成分を秘めています。

身近だからスルーしがちな『しいたけ』にスポットを当てます。

びっくり! しいたけの栄養のすごいこと!!

① 血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧を予防!

しいたけには、「エリタデニン」という成分が含まれています。エリタデニンは、血中のコレステロール量を低下させる作用があり、動脈硬化の予防が期待されます。

② 骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防!

日光に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分をたくさん持っているので、食べる前に30分~1時間でも天日に干すとビタミンDが倍増すると言われています。

③ 便通を良くし、便秘予防!

食物繊維が豊富で、体内に吸収されようとしている脂肪を包み込み外へ排出し、腸の働きを活発にします。

④ 低カロリーでダイエットに効果的!

ローカロリーな食材でダイエットにおススメ! ですが、油を吸収しやすい性質をもっているので、ダイエット効果を期待するなら、油を使わないスープや煮物、焼き物がよいといわれます。

⑤ 免疫力を活性化する!

しいたけには、グルカンという多糖類が含まれます。グルカンは免疫力を高める効果が期待されます。

♪【簡単】秋のおやつ りんごケーキ

ホットケーキミックス	150g	フライパンにバターと砂糖を入れて
牛乳	100ml	りんごを並べて、ホットケーキ生地を
卵・りんご	各1個	流しこんで、ふたをして約8分!!
バター	30g	
砂糖	大さじ2	



11月23日は

勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう