



令和4年 11月 発行
 (作成者)管理栄養士
 大田なつき

沖縄も少しずつ肌寒い季節になりましたね。冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗い・うがいも忘れずに!!



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



のどごしのよい 大根のすりながし

- 【材料・分量】(作りやすい分量:大人2人+子ども1人)
- | | | |
|----------|-------|--------|
| 大根(又は冬瓜) | | 130g |
| かつおだし汁 | | 500ml |
| 塩 | | 小さじ1/2 |
| 水溶き片栗粉 | | 適量 |
| 卵 | | 2個 |
- 小ネギ(お好みで)



【作り方】

- ① 大根は皮をむき、千切り(しりしり)しておく。
- ② 鍋にかつおだし汁と大根を入れて火にかけ、あくを取りながら煮る。
- ③ 大根が煮えたら、塩で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加えて火を止める。

♪大人はお好みで薬味として
 わさびを入れても美味しいですよ♪



食育からSDGsの推進

～ 11月は、食育ピクトグラム11番の紹介 ～

ふるさとの味、食べていますか？ 伝えてありますか？



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

★ 琉球料理の日 (毎月第3木曜日) ★

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」と制定されています。

琉球料理は、沖縄で発展・継承されてきた伝統的な料理で、宮廷料理と庶民料理がありその双方を源流として現在に受け継がれており「クスイムン(食は薬)」「ヌチグスイ(命の薬)」といわれています。

しかし、近年食生活の欧米化などを背景として、ライフスタイルや価値観の多様化などに伴い、若い世代を中心とした伝統料理離れが進み、伝統的な食文化が失われつつあります。

農林水産省では、地域固有の多様な食文化を次世代に継承していくことを目的に、郷土料理のレシピ「うちの郷土料理(沖縄県)」を開設していますので、是非アクセスしてみてください。

⇒https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html