



11月23日に「香南ふれあい祭り」が開催されます。

栄養・食育コーナーでは、保育所・幼稚園での食育の取り組み紹介や、ヘルスメイトによる試食やクイズ、学校給食の展示などさまざまな催しを予定しています。ご家族で遊びにきてください。

日時：令和元年11月23日（土）9:00～14:00 場所：のいちふれあいセンター



◆11月24日は和食の日



11月24日は「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから、いい日本食として和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に「和食の日」と制定されました。

和食の味わいを語るうえで忘れてならないのが「だし」の存在です。汁ものや煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。



これから寒くなる季節、だしのきいた汁ものを食卓にプラスをして、身も心も温まりましょう。

★根菜たっぷり汁 （材料4～5人分）



しめじ	100g	ねぎ	少々
しいたけ	3枚	だし汁	600～700cc
大根	80g	しょうゆ	大さじ1
人参	30g	塩	小さじ1/2
れんこん	200g	みりん	少々



1. しめじは石づきをとって、小房にわける。しいたけは石づきをとって、千切りにする。
2. 大根と人参は短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。
3. れんこんはすりおろす。
4. 鍋にだし汁としめじ・しいたけ・大根・人参を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったら、すりおろしたれんこんを入れて、調味料で味を調える。最後にねぎを入れる。

※ゆずの皮をお好みで入れても美味しいです。

※汁ものは、火加減や加熱時間により味が変わります。調味料は味をみて調整をしてください。

※汁にトロミがつき冷めにくくなるので、やけどに注意をしてください。