

11月は“和ごはん 月間”です！

「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していく大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」としています。今回は『和食・発酵食品』についてお伝えします♪

【和食の魅力♪】



- ① **多彩な食材を楽しむ**
地域の食文化があり、食材が豊富で調理法も幅広い
- ② **優れた栄養バランス**
ご飯と多彩な食材を組み合わせた献立は
栄養バランス◎（※一汁三菜）
素材の味を活かした料理でカロリーを抑えられる
- ③ **味覚で四季を感じる**
季節を感じる料理がたくさんあり、
添え物や器によって四季を感じる事ができる
- ④ **特別な日に食べる行事食**
お食い初めやひな祭り、端午の節句など、
行事食として和食を食べる慣習がある
一緒に行事食を食べ、家族など絆を深めることも！

【発酵食品】

微生物の働きにより原料を発酵してできた食品！

☆期待できる効果☆ - 塩分の摂りすぎに注意！ -

納豆 しょうゆ みそ	食物繊維 ビタミンB2 ビタミンB6	整腸作用 爪や髪などの 健康維持
塩辛	ビタミンB12 葉酸	疲労回復 免疫力アップ 貧血予防(塩辛)
ぬか漬け	植物性乳酸 菌	整腸作用/美容○ 免疫力アップ 食材の栄養アップ
甘酒 酢	ビタミンB群 食物繊維	美容○/疲労回復 血行促進

☆ 豚肉の甘みそ丼 ☆ 1人分：255.3 kcal / たんぱく質 18.4g / 塩分 2.3g

【材料】2人分

- ・豚小間肉 120g
- ・人参 40g
- ・しめじ 40g
- ・小松菜 40g
- ・油揚げ 1枚
- ・甘酒 60ml
- ・味噌 大2
- ・おろししょうが 小1
- ・油 適量

【作り方】

- ① 豚小間肉に甘酒、みそ、おろししょうがを加え、もみ込み冷蔵庫へ（※大きさはお好みでカット）
- ② 人参をいちょう切り電子レンジで3分 温める
- ③ 小松菜：ざく切り、まいたけ：石づきとり割く
油揚げ：縦3等分/横細切り
- ④ フライパンに油をひき、具材を入れ炒める
- ⑤ 肉を加え火が通るまで炒める
- ⑥ ご飯にのせ完成！

