



公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいにご過ごしましょう。



☆11月24日は和食の日☆

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

11月24日は「いい日本食」として「和食の日」に制定されていますが、現状では食の多様化も進み、日々の食卓で和食文化を子どもたちにただ悪く伝承することが難しくなっているようです。日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再確認するきっかけとなるように、ご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか。



●子どもの「食」 Q&A ●

Q. 忙しいときに手早く栄養を与えたい

A. できあいのそうざいだけでなく、何か1品をプラスしてあげるなど工夫をしましょう。冷凍の食材(カボチャ、インゲン、ポテトなど)も常備しておくといへん便利です。

石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアマラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

作ってみよう！

かぼちゃロールケーキ

- 《 材料 》 1本分
- HM …200g
 - 牛乳 …180g
 - バター …50g
 - 砂糖 …50g
 - かぼちゃペースト…100g
 - ホイップクリーム…適量

- 《作り方》
- ① 砂糖、牛乳、溶かしバターを混ぜ合わせる。
 - ② HM を加えてダマがなくなるまで混ぜたら、かぼちゃペーストを加えてよく混ぜる。
 - ③ 180℃で約 10 分焼く。
 - ④ 焼きあがった生地に砂糖水を塗る。
 - ⑤ 生地が冷めたらホイップクリームを塗り、生地を巻く。