

11月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1 寿司の日 	2	3 文化の日 みかんの日 	4	5 いいりんごの日 	6
7 鍋の日 ココアの日 	8	9 タピオカの日 	10 いい丼の日 	11 きりたんぽの日 鮭の日 チーズの日 	12	13
14	15 七五三 昆布の日	16 自然薯の日	17 れんこんの日 	18 ボジョレー ヌーボー解禁 	19	20 ピザの日 
21 フライドキッチン の日 カキフライの日 	22	23 勤労感謝の日	24 和食の日	25 	26	27 
28	29 いい肉の日 	30 本みりんの日 				

今月の食材はコレ！

長いも



長いものおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
長いものおいさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3ページで紹介

今月の食育のおはなし

今月は、ココアの日と七五三のおはなしをします。
七五三のお祝いとして、家族みんなで楽しめるメニューを紹介するので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4ページで紹介

季節をもっと楽しく! ★11月 2ページ★

長いも

長いもの旬は、
11～12月

長いもの選び方と保存方法

長芋は、**黄みがかかった肌色の皮色**をしていて**細かいひげ根**があり、**ふっくらと太くまっすぐに伸びたもの**がおすすめです。

また、手に持った時に、**しっかりと重みを感じるもの**を選びましょう。保存する場合は、新聞紙などに包んで**冷暗所または冷蔵庫(野菜室)**で保存するのがおすすめ。すりおろしたものは**冷凍保存**も可能ですので、自然解凍すればおいしくいただけるので便利です。

長いもと鶏手羽の鍋

調理時間
30分エネルギー
250kcal塩分
1.3g

材料(2人分)

・長いも	12cm(1/3本)
・鶏手羽先	6本
・長ねぎ	10cm
・しょうが(薄切り)	3枚
・にんにく	1かけ
・鶏がらスープ	3・1/2カップ
・酒(または紹興酒)	大さじ2
・クコの実	小さじ1
・塩	小さじ2/3
・にら	1/2束



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 長いもは、ひげ根を直火で焼き、皮つきのまま厚さ2cmの輪切りにする。
- 2 鶏手羽先は熱湯に入れて1分ゆで、すぐにとり出して冷水にとる。
- 3 ねぎはぶつ切り、しょうがは薄切り、にんにくはたたきつぶす。
- 4 煮込み用の土鍋に**1**、**2**、**3**、鶏がらスープ、酒、クコの実を入れて煮立て、あくをすくい取り、ふたをして弱火で20～30分煮込む。
- 5 塩で味をととのえ、ざく切りにしたにらを加えてさっと煮る。

季節をもっと楽しく！★11月3ページ★

長いもに含まれる栄養素

長いも



長いもには、カリウムや食物繊維などおなじみの栄養素の他にも、デンプンの消化を補助するジアスターゼという消化酵素が含まれています。長いもを生で食べてもお腹がもたれないのは、このジアスターゼが芋のデンプンを分解してくれるため。ジアスターゼは加熱に弱いので、すりおろしていただくのがおすすめです。また、長いもと大和芋は似ていますが、実は100gあたりのカロリーが長いもは64kcal、大和芋は119kcalと水分量の違いによっておよそ2倍も異なります。

たたき長いも梅肉あえ

調理時間

10分

エネルギー

65kcal

塩分

1.3g



材料（2人分）

・長いも	200g
・梅干し	2個
・かいわれ大根	1/2束

(A)

〔・酢	小さじ2
〔・みりん	小さじ1/2

提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 長いもは皮をむいてざく切りにし、ポリ袋に入れて麺棒で粗く叩きつぶす。
- 2 かいわれ大根はさつと湯にくぐらせ、根は切り落としておく。
- 3 梅干しは種をとり、果肉を包丁でたたいておく。
1に加えひと混ぜする。
- 4 器に盛り(A)をかけ、2を添える。

季節をもっと楽しく！★11月4ページ★

今月の食育のおはなし

11/7 (日)
ココアの日



ココアの原料であるカカオ豆には、抗酸化作用をもつ**カカオポリフェノール**が含まれています。「ミルクココア」には、砂糖や脱脂粉乳などが含まれるため、効率よく摂取するには、ココアパウダーのみを原材料とする「**ピュアココア**」や「**純ココア**」がおすすめです。砂糖の取り過ぎに注意しながら自分好みの甘さに調整して、楽しみながら健康に役立てていけるといいですね。

11/15 (月)
七五三



七五三のお祝いに欠かせないお菓子といえば「千歳飴」。子どもの成長に感謝して長寿を願う七五三では、神社やお寺にお参りし、千歳飴を食べてお祝いします。千歳飴は、細長い形状や引っ張るとどこまでも伸ばせる性質から「**細く長く**」「**長寿**」が連想され、「**細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい**」という意味が込められています。今回は、家族みんなで楽しめるメニューを紹介します。

パーティーから揚げ

調理時間
40分

エネルギー
380kcal



材料 (5~6人分)

・ニッポン 伝説のから揚げ粉	100g
・水	100cc
・鶏もも肉	1枚(250g)
・鶏胸肉	1枚(250g)
・ポテトサラダ	適量
・グリーンリーフ・きゅうり・パプリカ	各適量
・黒酢、ケチャップ、マヨネーズ、粒マスタード	各適量
・揚げ油	適量

作り方

- 1 から揚げ粉に水を加えて、ダマのないように泡立て器で混ぜ合わせる。
- 2 鶏肉はそれぞれ適当な大きさに切り分ける。
1を半量ずつに分けて部位ごとに加えてよくもみこむ。
- 3 衣をたっぷりつけて、中温の揚げ油で3~4分揚げる。
- 4 ポテトサラダ、適当な大きさに切った野菜、調味料等を盛り合わせ、から揚げにつけたり、野菜で巻いたりしてお好みの食べ方で楽しむ。



提供 株式会社 ニッポン