

# 11月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
寿司の日 		<b>文化の日</b> みかんの日 	かき揚げの日	いいりんごの日		鍋の日 ココアの日 
8	9	10	11	12	13	14
		かりんとうの日 いい丼の日	きりたんぼの日 鮭の日 チーズの日  			
15	16	17	18	19	20	21
こんぶの日 のど飴の日				<b>ボジョレー ヌーヴォー 解禁日</b> 	ピザの日	カキフライの日 フライドチキン の日
22	23	24	25	26	27	28
いい夫婦の日	<b>勤労感謝 の日</b> 	和食の日 鯉節の日 				
29	30					
いい肉の日	本みりんの日					

## 今月の旬食材はコレ！

さば



**さば**のおいしい見分け方や  
保存方法をご紹介します！  
さばのおいしさを存分に  
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 ページでご紹介

## 今月の食育のおはなし

今月は、**鍋の日**と**和食の日**  
のおはなしをします。  
鍋の日にちなんで鍋メニューを  
紹介しますので、鍋を食べて  
美味しく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

## 季節をもっと楽しく！★11月 2ページ★

## さばの選び方と保存方法

さばは鮮度が落ちるのが早い魚のため、**身にも皮にもハリがあるもの**を選び、ひらきや切り身の場合は、**切り口の角がピンと立っているもの**を選びましょう。やわらかく見えるものは時間が経っていることが多いです。さばは生のまま冷凍すると、解凍したときに出る水にうまみがとけ出してしまいます。作り置きで保存する場合は、**みそ煮にするなど調理してから冷凍**しましょう。また、**その他に酔じめにしてから冷凍**する保存方法もおすすめです。三枚におろして塩を多めにふり、3時間ほどおいて**余分な水を出します**。水で塩を洗い流してから水気をよくふき、**半日ほど酔に浸して酔じめ**にし、ラップにくるむなどして冷凍しましょう。



さばの旬は  
**10～12月**

## 焼きさばとろろ丼

調理時間

20分

エネルギー

417kcal

塩分

1.6g

## 材料（2人分）

・玄米ごはん	300g
・さば	100g
・塩	小1/6
・パプリカ（赤）	1/4個
・しいたけ	3枚
・山芋	100g
・だし	1/4カップ
・しょうゆ、だし	各小2
・万能ねぎ	1本



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 さばは薄いそぎ切りにして、塩をふる。
- 2 パプリカは縦に割って、へたと種を除き、しいたけは軸を除く。
- 3 魚焼きグリルに**1**と**2**を並べてこんがり焼き、パプリカは細く切り、しいたけは半分に切る。
- 4 山芋はすりおろして、だしを加えてなめらかにすり混ぜる。
- 5 丼に玄米ごはんを盛り、**4**のとろろをかけ、さばとパプリカとしいたけを盛り合わせる。しょうゆとだしを混ぜたたれを食卓に出す直前にかけ、万能ねぎの小口切りを散らす。

## 季節をもっと楽しく! ★11月3ページ★

## さばに含まれる栄養素

さば



さばなどの青魚にはEPAやDHAと呼ばれる成分が多く含まれています。EPA・DHAには「中性脂肪を下げる(DHA・EPA)」、「記憶の精度を高める(DHA)」の働きがあり、機能性表示食品などでも多く使われています。今もさまざまな研究が進められている注目の成分です。その他にも、さばには、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、エネルギー代謝に関わるビタミンB2、赤血球の生成を助けるビタミンB12などが含まれています。

さばと玉ねぎの  
白ワイン蒸し調理時間  
15分エネルギー  
244kcal塩分  
1.1g

## 材料 (2人分)

・さば	2切れ
・玉ねぎ	大1/2個
・セロリ	1/2本
・オリーブ油	小2
・白ワイン	1/2カップ
(A)	
・スープ (洋風だし)	1/2カップ
・タイム	少々
・塩、こしょう	各少々
・レモン (スライス)	2枚



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 さばは皮面に2~3本の切り込みを入れ、塩少々 (分量外) をふっておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、セロリは筋をとって斜め薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油、2を入れて中火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで4~5分炒める。
- 4 3に水けをふき取った1を並べ、白ワインをふりかけて煮立てる。煮立ったら(A)を加えてふたをし、弱めの中火で7~8分蒸し煮にする。
- 5 煮汁と一緒に器に盛り、レモンを飾る。

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①

11/7(土)

鍋の日



鍋の日の由来は、「11(いい)7(な)べ」という語呂合わせから。立冬と重なることが多く、この時期から冬が始まります。冬の寒さに負けない健康な体を作るには、「**栄養バランスの良い食事**」「**体を温めること**」が大切です。鍋は、肉や魚や野菜、シメのごはんや麺など、**1度に様々な具材を食べることができ、栄養バランスが整いやすくなっています**。また、鍋を食べると**体が温まって**血行が良くなります。顔色やお肌のハリもよくなりそうですね。今回は、寒い日にぴったりなおすすめの鍋を紹介します。

11/24(火)

和食の日



和食の日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせから。**和食文化の大切さを再認識**してもらうために制定されました。和食の基本スタイル「**一汁三菜**」は、色々な食材を少しずつ摂れることから、**栄養バランス**がよいとされています。また、和食に欠かせない**“だし”のうま味を上手に活用すれば、おいしく塩分を抑える**ことが出来ます。野菜料理にはかつおや煮干しだし、肉料理には昆布だしがおすすめです。和食で**バランスよく栄養**を摂り、だしを上手に活用して、「**おいしく減塩**」しながら**健康な体づくり**を心掛けていけるといいですね。

なべしゃぶでぶりしゃぶ

調理時間

15分

エネルギー

339kcal

塩分

2.6g



おいしいレシピ

材料 (2~3人分)

- ・ぶり(刺身用) 200g
- ・白菜 1/8株(約200g)
- ・長ねぎ 1本(約60g)
- ・もやし 1/2袋(約100g)
- ・豆苗 1/2袋(約50g)
- ・エバラなべしゃぶ 柑橘醤油つゆ 内袋1袋
- ・水 350ml

作り方

- 1 ぶりは薄くそぎ切りにします。白菜は一口大に、長ねぎは斜め薄切りに、豆苗はざく切りにします。
- 2 鍋に「なべしゃぶ」と水を入れて、火にかけます。
- 3 ぶり以外の具材を半量ほど加えて、軽くひと煮立ちさせます。
- 4 ぶりをしゃぶしゃぶして、火が通ったら、出来あがりです。食べる分ずつ具材を加えながら、お召しあがりください。



提供 エバラ食品工業株式会社

季節をもっと楽しく! ★11月5ページ★

今月の食育のおはなし②

11/1(日)  
紅茶の日

紅茶の日は、1791年11月1日に日本人が初めて欧風紅茶を飲んだことから由来しています。今年は在宅時間が長かったことから、紅茶を飲む人が増えました。紅茶は**何にでも合わせやすく**、さらに**健康に役立つ成分**が含まれています。紅茶ポリフェノールは**消臭作用や抗ウイルス作用の働き**があり、カフェインは胃液の分泌を良くし、**消化を促進する**と言われています。さらに、紅茶の香りにも**リラックス効果**があると言われています。そんな紅茶を美味しく楽しめる紅茶教室のお知らせです。

## 「オンライン紅茶教室」のお知らせ

毎年「紅茶の日」にちなんで紅茶教室を実施していますが、  
今年は、コロナの中ご自宅・外出先でもご参加できる「**オンライン紅茶教室**」を開催します♪



## オンライン紅茶教室の詳細

- 開催日 2020年12月20日(日) 午前の部：11:00～11:30 午後の部：14:00～14:30
- 会場 オンライン (Zoom を使います。)
- 応募期間 2020年11月9日(月)～12月8日(火)まで
- 応募条件 「スマートレシート」のアプリをインストールし、  
**日東紅茶商品1点以上含む合計金額1,080円(税込み)以上お買い上げ**で応募
- 募集定員 抽選で60名様ご招待
- 当選発表 厳選な抽選を行い、当選者のみに結果をメールにて通知します。
- 参加賞 当日オンライン紅茶教室に参加後、アンケートにお答え頂いた方の中から  
**抽選で30名様に商品券1,000円をプレゼント。**
- 内容 リーフティー・ティーバックの美味しい淹れ方、アレンジティーの紹介、紅茶と水の関係など



詳しくは「オンライン紅茶教室」で!



## スマートレシートとは?

- レシートが**電子化!**
- いつでもどこでも**レシートの確認**ができます!
- 紙レシートの削減で**エコへの取組**となります!



## スマートレシートを利用するには?

1 アプリをダウンロードして会員登録



2 初回のみ、サービスカウンターのレジにてポイントカードとアプリのバーコードを提示



3 翌日以降、レジにてポイントカードを提示し、いつも通りお支払い

