

木々の色づきが日に日に黄色に染まり、同時に日暮れがどんどん早くなってきました。日中はあたたかい日もありますが、朝晩めっきり冷え込む日が多くなってきています。  
風邪などひかないように、衣類で体温調節するとともに、栄養、睡眠をしっかりとり、うがい手洗いをこまめにしましょう。



七五三は、男の子3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。七五三で食べる千歳飴は「親が子供に長寿の願い」をかけています。ですから、粘り強く、細く長い形状で、縁起のよい紅白の飴になっています。  
また、子どもたちに昆布を食べて丈夫になってもらいたいという願いから、11月15日は昆布の日にもなっています。

さきいかのポイント！  
さきいかを入れることで噛む回数が増え、さきいかのうま味で野菜もおいしく食べることができます。



～噛むことの4大効果～

- 1 消化を助ける……よく噛むことで食べ物が小さくなります
- 2 太りすぎを防ぐ……脳が刺激され、満腹感を感じます
- 3 脳の働きを高める……脳への血流がよくなります
- 4 虫歯を予防する……歯を丈夫にする唾液がよく出ます



★ かみかみサラダ ★

□材料 4人分  
 ・ごぼう……60g  
 ・にんじん……30g  
 ・きゅうり……60g  
 ・さきいか……10g  
 ・マヨネーズ……大3  
 ・こしょう……少々  
 ・ごま油……小1/2  
 ・醤油……小1/2

□作り方

- ①ごぼうは皮をむき、水につけあくをぬき噛みごたえがあるくらいにゆで、千切りにする。
- ②にんじんは千切りにしてゆでる。きゅうりは輪切りにする。
- ③さきいかは3cmくらいの長さに切る。
- ④マヨネーズ、こしょう、ごま油、醤油をまぜてできあがり。  
※マヨネーズ味の他にも、酢、ごま油、醤油、砂糖であえてもよい。

【 11月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城) ・さつまいも(千葉、茨城) ・人参(茨城)  
 ・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(青森) ・大根(青森)  
 ・キャベツ(仙台、岩手) ・白菜(長野) ・長ネギ(宮城、茨城)
- 《果物》 ・りんご(青森)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本、ブラジル) ・豚肉(日本、デンマーク) ・牛肉(オーストラリア、アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ・ひとめぼれ(宮城県)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124  
 宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1  
 TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667  
 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

