

たの 楽しむ！  
 しょくよく あき どくしょ あき  
**食欲の秋♪読書の秋♪**

がつ にち がつ このか どくしょ しゅうかん  
**10月27日から11月9日は、「読書週間」です。**  
 しょくよく あき どくしょ あき ほん しょうかい  
 食欲の秋・読書の秋におすすめの本を紹介いたします！



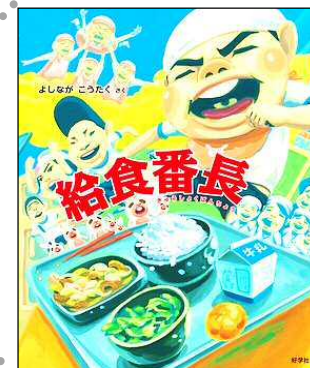
**ピーマンとかぜひきキン**

作：さくらともこ、絵：なかもり 景虎  
 ピーマンマンは大事なマントをかぜひきキンに盗まれた！おまけに風邪をひいてしまった！さあ、ピーマンマン、風邪なんかに負けないで、元気になってマントを取り返すぞー！



**ぼぼあちゃんの やきいもたいかい**

作・絵：さとう わきこ  
 いつも愉快なぼぼあちゃん。今回は、落ち葉を集めて焼き芋大会です♪でもあたら、じゃがいも、みかん、お菓子もたき火に入れて…。秋にぴったりの一冊です。



**給食番長**

作：よしながこうたく  
 「嫌いな物なんか残しちゃえ！」番長にそそのかされて、1年2組は入学して一度もちゃんと給食を食べていません。ついに怒った給食の先生たちは、家出してしまい、番長たちが給食を作ることに…。ありがたい気持ちを楽しく学べます！

**こんにちは もーちゃん**

作・絵：よしだゆみ  
 鳥取県で酪農を営むよしだゆみさんが作られた絵本です。牛の誕生や成長、酪農について分かりやすく紹介されています。大山乳業から、鳥取県の小学校と公立図書館に寄贈されています。



**地球のごはん 世界30か国 80人のいただきます！**

作：ピーター・メンツェル、フェイス・ダルーシオ  
 世界の色々な人の1日の食事をエネルギー量や写真で紹介。地域や人によって、生活や食事が違うことにびっくり！日本の力士の食事も登場します！



**栄養素キャラクター図鑑**

監修：田中明、蒲池桂子  
 「栄養素について知りたい！でも難しそう…」そんな人におすすめの1冊です！ユニークな栄養素のキャラクターたちが、栄養素の働きや食材、おすすめの組み合わせなどをわかりやすく解説してくれます。



**世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」**

**「和食」の4つの特徴**

<p><b>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p> <p>家族や地域の絆</p>

11月24日は「和食」の日です。日本人の伝統的な食文化を見直し、和食を伝えていくために制定されています。

**「和食」といえば、お米！**

お米は、和食の主食です！お米を中心とした一汁三菜や一汁二菜は、健康的な食事として、世界でも注目されています。

**「和食」の味わいをつくるもの「だし」**

給食では、献立に合わせて、かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなど、色々なだしをとっています。だしのうま味が食材を引き立てます。

**今月のレシピ**

**ヤーコンきんぴら**

**< 材料 > 4人分**

- 牛肉ももスライス 30g
- にんにく ひとかけ
- 酒 小さじ1
- 人参 25g
- ごぼう 25g
- 糸こんにゃく 70g
- ヤーコン 100g

- < 作り方 >**
- ① にんにくは、みじん切りにする。人参、ごぼう、ヤーコンは、せん切りにする。糸こんにゃくは、5cmに切る。
  - ② サラダ油を熱し、にんにく、牛肉、酒を入れて炒める。
  - ③ ②に人参、ごぼう、糸こんにゃく、ヤーコンの順に加えて炒める。
  - ④ Aの調味料で味付けし、最後にごま油を加える。

※ヤーコンは、さっと炒めるとシャキシャキ食感でおいしいです♪



栄養教諭 永岡泰子