



# 食育だより

2019年11月



## 食事のマナーを見直しましょう



食事のマナーは、食事をよりおいしく、より楽しくするためのお約束です。

食事の時、「いただきます」「ごちそうさまでした」という挨拶は、できていますか？  
挨拶をする意味を知り、マナーを身に付けましょう。（参考：暮らしの歳時記）



### 「いただきます」

野菜を作ってくれた方、料理を作ってくれた方など、食事に携わってくれた方々への感謝の気持ち、命あるものをいただくという感謝の気持ちを表しています。

### 「ごちそうさまでした」

食事が終わった後に言う「ごちそうさまでした」には、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝の気持ち、命あるものをいただくという感謝の気持ちを表しています。

## 季節の野菜 「れんこん」

れんこんは、ビタミンCやミネラルが豊富な野菜です。また、れんこんのぬめり成分には胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。

### ◆美味しい「れんこん」の見分け方

- ・ふっくらとしていて重みがあるもの
- ・傷がないもの
- ・穴が黒ずんでいないもの



### ◆保存方法

- ・丸ごとの場合  
湿らせた新聞紙に包みポリ袋に入れ野菜室で保存
- ・カットしたものの場合  
ラップで包み、ポリ袋に入れ野菜室で保存

(参考：NHK出版 からだのための食材大全、野菜ナビ)



## れんこんと豚肉の 味噌炒め



### 【材料（4人分）】

豚小間肉	35g	★合わせ味噌	10g
れんこん	160g	★上白糖	10g
にんじん	35g	★料理酒	4g
油	小さじ1	★和風だしの素	2g
		★水	65g

### 【作り方】

- ①れんこんは洗って泥を落とす。
- ②皮をとり、3～4mm幅のいちょうに切り、水につける。にんじんは5mm幅のいちょうに切る。
- ③★の調味料をあわせておく。
- ④フライパンに油をひき、豚小間肉を火が通るまで炒める。
- ⑤④に、れんこんとにんじんを入れ炒める。  
※れんこんは水気を切ってから入れる。
- ⑥れんこんとにんじんに火が通ったら、③の調味料を入れ炒める。
- ⑦全体になじんだら、完成♪

