



ことこと くっくっ なべ かこ かぞく
「コトコト♪グツグツ♪」あったか鍋を囲んで家族だんらん



白山市農林水産物ブランド品と栽培農家の皆さん (平成22年10月撮影)

家族で、笑顔で”鍋”や”おでん”を食べよう!

家族全員がそろって食事をすることがすくなくなっている今、鍋料理をお勧めします。お父さんの鍋奉行ぶりや、お鍋のコトコトグツグツと心地よい音。そこから会話が生まれ、親子の会話がはずみます。それがお鍋です!

「普段なかなか一緒に食事でできない分を一気に取り戻せますよ。」



10月は白山市おでん月間 ~ おでんのたくさんの具はハクサン ~

「おでん」は暮らしの中で生まれた庶民の食として数百年も食べ継がれています。季節感が失われつつある現代社会の中で旬な食材や素材の味を生かしたシンプルな料理である「おでん」を通じて、季節感を感じながら日本料理を見直す機会とするために、白山市では平成21年度から10月を「おでんを食べよう月間」としています。

一気に気温が下がり寒く感じるこの季節に、地元の大根など旬な野菜や地元食材を使ったあったかい「鍋」や「おでん」を食べましょう。

旬な食材を楽しもう!

・主な生産地 松任地域

・旬な時期 5月・10月

・栄養素 大根の根にはビタミンCが多く、

特に内側よりも皮のほうに多く含まれています。皮には、毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて、健康維持に役立つともされています。大根の葉は、緑黄色野菜の仲間で、カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれています。

大根



大根の和風グラタン



巻末のレシピをご覧ください。

味覚の形成

最近の加工食品やお菓子は味が濃く、化学調味料が多く使われています。子どもの食事に加工食品を多用すると、味覚や嗜好の発達を阻害するおそれがあります。素材の味を生かした料理やおやつを取り入れるようにしましょう。

だしは天然のものを!

(昆布・煮干し・干し椎茸・かつお節)

おやつはなるべく手作りのものを!



平成23年 **10** OCTOBER
 2011 神無月

★10月の目標(もくひょう)



かぞくといっしょにごはんをたべよう!



★1年間の目標(もくひょう)



あさごはんをたべよう!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
9/25	26	27	28	29	30	1 共同募金
2	3	4	5	6	7	8 コメの日
9 寒露・十三夜	10 体育の日	11	12	13	14	15
16	17	18 統計の日	19 食育の日	20	21 土用	22
23	24	25	26	27 読書週間	28 コメの日	29
30	31					

