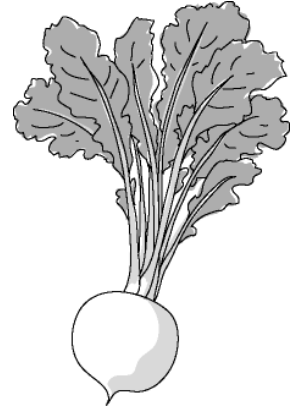


11月1日(水)

かぶ

～かぶの コンソメスープ～



かぶは、冬^{ふゆ}に^{おいしい}野菜^{やさい}です。冬^{ふゆ}に^む向^むけて^{さむ}寒^{さむ}さ^{なか}の中^{そだ}で^{あま}育^てつと、甘^{あま}み^でが^で出^でて^{おいしい}かぶ^がが^{でき}ま^すす。地^ち域^{いき}に^よっ^て、い^ろろ^いろ^な品^{ひん}種^{しゆ}が^あり^まあ^るま^す。岸^き和^し田^{わだ}の^{かぶ}は、小^こか^ぶが^おお^おい^いです。

かぶ^の白^{しろ}い^とこ^ろは^くき^の部^ぶ分^{ぶん}が^ふく^らん^だも^ので^す。今^き日^よう^はス^ープ^に入^いれ^てい^ます。

11月2日(木)

チリコンカン



チリコンカンは、アメリカ^{なんぶ}南^{なん}部^ぶの^メキ^シコ^{ふう}風^{りょうり}料^り理^にく^くです。肉^{にく}と^たま^ねぎ^や豆^{まめ}な^どを^いっ^{しょ}に^にこ^こ煮^く込^めん^で、チ^ちリ^りパ^うウ^だー^でピ^りッ^と辛^{から}く^し上^あげ^ます。チ^ちリ^りパ^うウ^だー^は、と^うが^らし^にい^ろろ^いろ^なス^パイス^を混^まぜ^たも^ので^す。

11月8日(水)



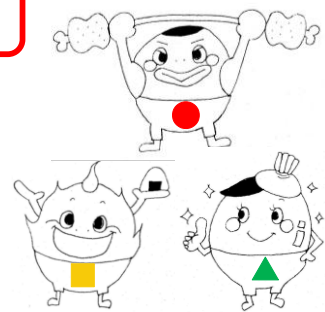
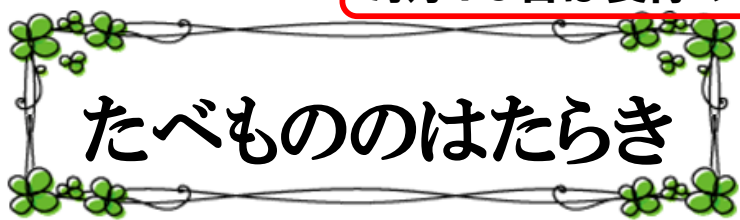
よくかんで食べよう

よくかんで食べると、いいことがいっぱい
あります!!ひとくち、何回かんでいるかな?
かぞえてみましょう。



11月17日(金)

まいつき 毎月19日は食育の日



はくさい



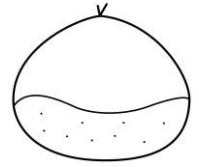
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

はくさいは、「体の調子を整える」はたらき
があります。病気にかかりにくくし、皮ふをじょうぶ
にするビタミンという栄養素や、おなかの調子
を整える食物せんいがたくさん含まれています。



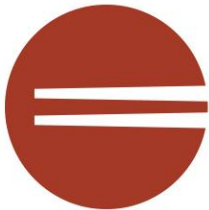
11月22日（水）

くり ~くりのクリームシチュー しん ・新こんだて~



くりは、^{あき だいひょうてき}秋の代表的なたべもので、^{にほん ふる}日本で古くから^た食べられてきました。^{じょうもんじだい やく まん ぜんねんまえ}縄文時代（約1万3千年前から ^{ぜんねんまえ いせき}3千年前）の遺跡からも、くりを^た食べていたことがわかるそうです。^{にほん きこう}日本の気候はくり^{てき}に適していて、^{にほん かくち}日本の各地に^きくりの木があります。

11月24日（金）



いいにほんしょく
11月24日は
「和食」の日

^{わしょく にほんじん でんとうてき}「和食」は「日本人の伝統的な
^{しょくぶんか むけい}食文化」として、ユネスコ無形
^{ぶんかいさん とうろく}文化遺産に登録されています。

^{にほん うみ やま さと ゆた しぜん めぐ}日本は海・山・里の豊かな自然に恵まれ、
^{しき}四季がはっきりしているので、^{きせつ}季節ごとに、お
いしいたべものがあります。^{わしょく しゅん}和食は、旬の
たべものを^い生かし、^{きせつ たの}季節を楽しむことが特徴で
す。また、ごはんを^{ちゅうしん}中心として、うまみのあるだしや、みそ・し
ょうゆなどの^{はっこうしょくひん りよう}発酵食品を利用したおかずを^{く あ}組み合わせます。

