

11月23日(月)は、勤労感謝の日です。

<ご存じでしょうか?>

皆さんは、『**地産地消**』という言葉を知っていますか？

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。

### メリット

- ・新鮮で安全な食材を手に入れることができる。
- ・輸送にかかるコストを減らし、環境にも優しい。
- ・地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる。
- ・日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる。

### デメリット

- ・生産以外の能力が必要になる。
- ・地域のブランドとして認められるような販売戦略や品質の工夫がなければ、生産・販売をその地域内で完結させることも難しくなる。

生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきましょう。

ご家庭でも、「地産地消」を意識して食材を選んでみてください。いかがでしょうか？

十一月の旬の食材

しいたけ

しいたけは日本、中国、韓国などで食用に栽培されるほか、東南アジアの高山帯や、ニュージーランドにも分布する。日本においては従来精進料理に欠かせないものであり、食卓に上る機会も多く、また旨み成分がダツともなるため、数あるきのこの中でも知名度、人気ともに高いものの一つです。

実は栄養豊富!!

- ・実はしいたけには優れた栄養がたくさんあります。しいたけに含まれる優れた栄養素を知り、日々の食事に取り入れることで「家族の健康を守る」ことができます。主に

エリタデニン... 肝臓の働きを助け、血液中のコレステロール値を下げるといわれている。

食物繊維... 便通を整えて便秘を防ぐ。また、便のかさを増やして腸のはたらきをよくする。

エルゴステロール... 紫外線に当たるとビタミンDに変化する。カルシウムの吸収を促す働きがある。

### 調理時の注意点

- ・料理する1時間前に日の当たる場所に置くと栄養分が増え、旨味も増す。
- ・調理時は洗わずに使う。洗うとしいたけに含まれる栄養や旨みの成分が流れ去ってしまうから。

生のしいたけをそのまま焼いて食べるのがオススメ!!