

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、過ごしやすくなったこともあり、毎日よく食べ、よく動き、遊んでいる子ども達です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食事に旬の野菜を取り入れ、美味しく楽しい時間を過ごしましょう。



旬とは?

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

旬の食材の良さ



①栄養素が高い

旬の食材は、そうでない時に比べて、栄養価が高く香りや旨みが豊富なため、少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。

②価格が安い

旬の食材は、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。

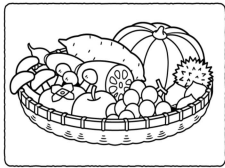
③四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。



秋の味覚

かぼちゃ さといも さつまいも
なす 柿 栗 りんご
ぶどう さんま さば さけなど



たくさん魚を食べよう！ 秋から冬にかけて おいしい魚がたくさん出回ります。

魚について

栄養

たん白質、カルシウム、ビタミンを豊富に含んでいます。

脂肪の性質

お肉の脂肪と違って血液中のコレステロールの増加を抑制する働きが期待できます。

タウリン

魚のたん白質の中に含まれているアミノ酸の一種です。血圧を正常に保つ働きがあります。

カルシウム

骨ごと食べられる魚にはカルシウムがたくさん含まれています。牛乳とともに日本人に不足しがちなカルシウムのよい補給源です。

EPA(エイコサペンタエン酸)

魚の脂肪成分のひとつで血液が固まるのを抑える働きがあります。生活改善の予防にもなります。



イワシの日

10月4日は「1(イ)」「0(ワ)」「4(シ)」のごろ合わせて「イワシの日」とされています。昔から「いわし百匹、頭の薬」といわれているように、体のよいはたらきをする栄養素がたくさん含まれています。いわしは昔、水田の肥料にも使われ、おせち料理の「田作り」の名前はここから付けられたようです。いわしはしょうがやねぎ、梅干しなどと食べ合わせると血管の健康を保つEPA、DHAという脂肪酸の酸化を防ぎ、生臭みも和らげてくれます。

10月は3R推進月刊です！

減らせる(リデュース)

自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。また食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

むだなく使える(リユース)

食品については、材料をむだなく使い切ったり、残り物を別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。特に災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきりたいですね。

よみがえる(リサイクル)

野菜くずなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

秋も食中毒に注意

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は真夏より菌が増殖しやすくなります。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどのご用心を。

★予防の基本はこまめな手洗いです。衛生面には十分注意しましょう。

保育園でよく使う乾物アイテム

〵ひじき・切り干し大根・大豆・わかめ・高野豆腐・はるさめ・麩・かつお節・干しいたけ〵

干すことで栄養価も驚くほど高くなるのです。切り干し大根は普通の大根と比較すると、カルシウム4倍、鉄4倍、食物繊維3倍にもなります。

カルシウム・・・神経を安定させ、丈夫な骨や歯を作り骨粗しょう症を防ぎます。

鉄・・・酸素を全身に運び、疲れやすさや貧血を防ぎます。

食物繊維・・・腸内環境をよくして便秘を防ぎます。

混ぜご飯に

切り干し大根やひじきは煮物にして多めに作っておき、炊いたごはんに入れておにぎりすると食べやすくなります。

おやつに

お麩でラスクを作っておやつとして提供することもあります。そうすれば食べやすくなる上におよぶ栄養価もUP!

サラダに

乾物は煮物にするイメージが多いですが、ひじきや切り干し大根は酢系のドレッシングに和え、大豆はマヨネーズサラダにするとおいしく食べられます。