



実りの秋 果物の栄養

食欲の秋の到来です。長野県は内陸部で標高が高く、空気も水も清く澄み、そして昼と夜の温度差が大きいくことで果物がおいしいと有名です。この秋旬を迎えている果物の効果・効能をご紹介します。

りんご



「1日1個のりんごは医者を選ばない」ということわざがあります。りんごには、高血圧など生活習慣病の予防に効果がある**食物繊維**や**カリウム**が多く含まれています。また、りんごの酸味は**クエン酸**や**リンゴ酸**によるものです。この酸味には疲労回復を助けてくれる作用があります。

ぶどう



ぶどうには**ポリフェノール**が沢山含まれています。特に皮や種の部分に多く、これはガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、ぶどうの色素成分である**アントシアニン**は、目の疲れや、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。

柿



柿は果物では最も多く**ビタミンC**が含まれています。ビタミンCは体を構成するたんぱく質である**コラーゲン**の生成に働きます。また、**抗酸化作用**により老化や動脈硬化を予防します。ほかにも鉄の吸収促進、メラニン色素の沈着を防ぐなど様々な機能を有しています。

梨



梨の90%近くが水分でできています。**カリウム**や**食物繊維**を含みます。カリウムはナトリウムを排泄する働きがあるため、高血圧の予防に有効です。また、疲労回復に効果のある**アスパラギン酸**も含まれています。

秋に美味しい『魚』

秋の訪れを感じる食べ物の一つにサンマがあります。『じゅうじゅう』と音を立てて焼きあがるサンマの香りが食欲を誘います。他にもサバや鮭、シシャモなど秋にはおいしい魚がたくさん旬を迎えます。

秋刀魚(サンマ)



鯖(サバ)

たんぱく質、脂質の多い魚です。「サバ生き腐れ」といわれるように他の魚に比べ腐敗の早い魚です。目が澄んで体に光沢があり身がしまったもの、えらの赤いものほど新鮮です。



鮭(サケ)

北海道を代表する魚です。9月～11月に捕れたものは「秋味」とも呼ばれます。サケの赤い色は筋肉中に含まれる**アスタキサンチン**という色素によるもので、抗酸化作用があります。

○魚に含まれる主な栄養素○
たんぱく質～血・筋肉等の体の組織をつくる。
脂質(EPA)～血液をサラサラにする。
脳が発達や機能を高める。
鉄～貧血を予防する。
カルシウム～骨や歯をつくる。

- ☆9月 5日(月) サバの塩焼き
- ☆9月 12日(月) 鮭の西京焼き
- ☆9月 26日(月) サンマの蒲焼
- ☆9月 30日(金) 鮭のもみじ焼き

…中秋の名月「お月見」…

今年のお月見(十五夜)は**9月10日(土)**です。
空の月を見上げてみましょう。



- ◎ お月見(十五夜)とは?(旧暦8月15日)
一年の中で一番きれいな満月が見える日に、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えて、美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われています。
- ◎ どうしてススキやお団子をお供えるの?
秋には美味しい食べ物がたくさん収穫されます。「おいしい食べ物があるから幸せだ! みんなで分けあいましょ」という意味がこめられています。

9月12日(月)のおやつに《お月見ドーナツ》が出来ます。

《幼児(3～4人分)》

- ホットケーキミックス 80g 揚げ油 適量
- 絹ごし豆腐 50g 粉糖(あれば)



《作り方》

- ① ホットケーキミックスと豆腐を混ぜる。少し硬めの生地にする。スプーンですくってもったりするぐらい。硬そうなら牛乳か水を加える。
- ② ①の生地をお団子の大きさになるようにスプーンですくって落とし揚げにする。膨らむので少し小さめになるように、油の温度は170℃位
- ③ あれば粉糖をかけて仕上げる。

※アレンジでかぼちゃやサツマイモを混ぜてもおいしいですよ。



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



防災の日



1923年9月1日に発生した「関東大震災」にちなんで、防災の日が9月1日になりました。

《ローリングストックについて》

災害が起こると食料の確保が最優先されます。

備蓄の必要性を感じている方も、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。災害時に役立つと言われている保存食も、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認したり、食べ方を知っておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、温めなければ食べられず、食事にありつけなかったりするかもしれません。そこで普段から食べているものを多めにストックしていく、少し賞味期限の古いものから順番に食べて消費していくやり方、これをローリングストックといいます。

