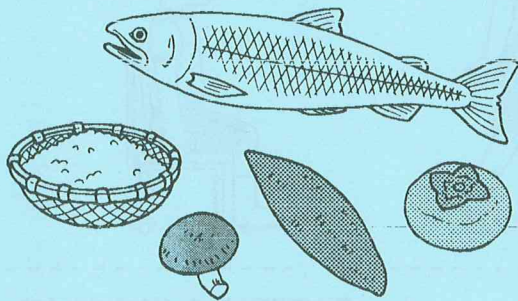


たのしくたべようニュース

食欲の秋を楽しみましょう

秋が旬の食べ物



秋は、米やさけ、さんま、さつまいもやさといも、しいたけ、りんごやかきなどがおいしい季節です。これ以外にも、おいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。家族で食欲の秋を楽しみましょう。

食卓に秋の味覚を！

さつまいもやきのこなどを炊き込みごはんにししたり、さけやさんまなどを焼き魚にししたりして、今がおいしい秋の味覚を積極的に食事にとり入れましょう。

そして、食事をしながら、その日の献立について、親子で話題に取り上げてみてください。食事を通して秋を感じましょう。

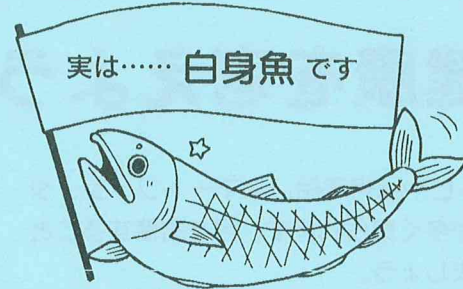


弁当を持ってピクニックはいかがですか？

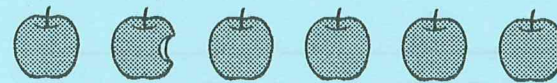
秋は行楽のシーズン。天気の良い日は子どもと一緒に秋の味覚を使ったおにぎりをつくって弁当にし、公園などの屋外で味わってみてはいかがでしょうか？



さけは白身魚・赤身魚のどちらでしょう？

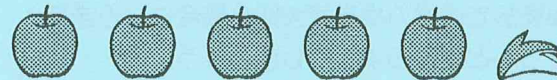


さけはその身の色から、赤身魚に思われがちですが、実は白身魚。さけの身の色はアスタキサンチンという色素によるもので、アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化やストレスによる免疫力の低下を予防する効果が期待されています。

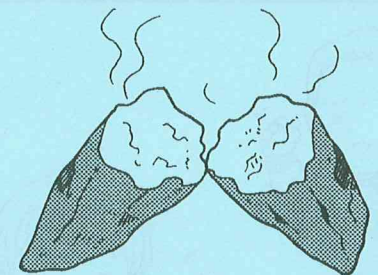


りんごに多い食物繊維 ペクチン

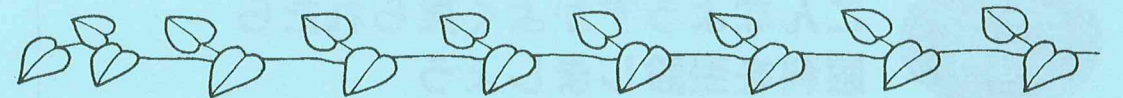
ペクチンは水にとけやすい食物繊維の1つです。消化されないまま腸まで届き、コレステロールなどを吸収しにくくします。また腸内にある乳酸菌などのえさになって善玉菌を増やし、腸内環境をととのえてくれます。



さつまいもの甘み



さつまいものおもな成分はでんぷんです。またさつまいもにはでんぷんを麦芽糖という糖に分解してくれる酵素も含まれています。じっくり加熱すると、この酵素の働きによって、さつまいもの中のでんぷんが糖にかわり、甘みが出てくるのです。



楽しいいもほり！

どの子どももみんな夢中になって掘ったさつまいも。大きないもが顔を出すとあちこちから歓声が上がりました。子どもたちが持ち帰ったさつまいもは、おやつやごはんのおかずなどにして、一緒に食べて、ぜひ「おいしいね」と声をかけてあげてください。

