



10月の食育だよ!



実りの秋、食欲の秋ですね。一年の中でも一番食べ物の美味しい季節です。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事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



「食欲の秋」…なぜ食欲が出るの？

- ① 夏バテ気味で食欲が低下していたので、秋になり涼しくなって食欲が回復する。
- ② 美味しそうな秋の味覚がたくさん出始めた。
- ③ 秋風が吹き、気温が下がると体温を保つために体を温めようと基礎代謝が上がる。その時にエネルギーが使われ、お腹が空く。
- ④ 人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする。



★10月旬の食材★

★野菜

- ・さつまいも・里芋・かぼちゃ
- ・銀杏・きのこ類・みょうが

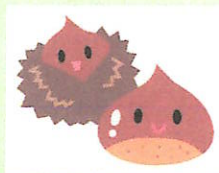
★果物

- ・柿・栗・いちじく・りんご・ぶどう

★魚

- ・秋刀魚・鮭・イカ・アサリ

💡旬の食材まめ知識💡



【 栗 】

栗にはビタミンC・B1・B2・食物繊維・葉酸など、様々な栄養素が含まれており、美容効果が期待できます。

美肌効果、冷え性・便秘の改善が期待できます。



旬の食材盛り山!!

たっぷりきのこの ちゃんちゃん焼き

【材料】

- ・生鮭
- ・(A) 料理酒
- ・キャベツ
- ・(A) みそ
- ・舞茸
- ・(A) 醤油
- ・しめじ
- ・(A) 砂糖
- ・えのき
- ・有塩バター
- ・小ねぎ

【手順】

- ① キャベツを一口大に切る。
- ② 舞茸、しめじ、えのきは手でほぐす。
- ③ ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 中火で熱したフライパンに有塩バターを入れて溶かし、鮭を両面焼き色が付くまで3分ほど焼く。
- ⑤ ①と②を入れて蓋をし、中火のまま5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 鮭に火が通ったら、中火のまま③を加えて蓋をし、3分ほど加熱して味がなじんだら火を止める。
- ⑦ お皿に盛り付けて、小ねぎを散らす。