



お料理室だより

園

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。秋は1年を通して、食べ物が一番おいしい季節です。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重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしましょう。

旬の食材の魅力



◆新鮮で栄養価が高い

旬の食材は、年間を通して最も生命力があり、香りやうま味にあふれ、歯応えなどの食感も抜群!!

◆健康に良い

素材の味が十分に感じられるので、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!!

◆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!!



実りの秋がやってきました。「味覚の秋」というように、秋は食べ物がおいしい季節です。いくつかの秋の食材を紹介します。食べ物でも秋を感じてみてください。



さつまいもは、**ビタミンC**や**食物繊維**が豊富に含まれています。一般的に**ビタミンC**は熱に弱いですが、さつまいもに含まれる**ビタミンC**は加熱しても壊れにくいのが特徴です。

表面がデコボコしておらず、**色が鮮やか**で、**ツルツとしたもの**を選びましょう。



りんごは、**ビタミン**、**ミネラル**がバランス良く含まれている果物です。**ペクチン**という栄養素も含まれており、**便秘に効果**があります。

お尻まで赤く色づいているもの、**枝が太いもの**を選びましょう。



きのこは**食物繊維**と**ビタミンD**が豊富に含まれています。**ビタミンD**は、**カルシウム**を体に**吸収するのを**助けます。

しめじ・しいたけは**傘が肉厚**で、**柄が短く太いもの**を選びましょう。えのきたけは、**傘が小さく開ききっていないもの**を選びましょう。



サンマは9月から11月が1番脂ののったおいしい時期とされています。

細長い体をしていることが特徴ですが、なかでも**丸々と太ったもの**が特においしいと言われています。また、**下あごの先端が黄色いもの**が鮮度のよい目印です。



フルーチェ作り



黒糖クッキー



9月 食育活動

9月はいろいろな食育活動をしたよ♪

梨にふれよう



チンゲン菜ちぎり和え物



ジャムサンド作り

