



過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、秋はおいしい食べものがたくさんあります。家庭でも、旬の食べものを楽しんでみてはいかがでしょうか。

秋においしい食べものいろ

ぶどう



巨峰、ピオーネ、甲斐路などの種類があります。種があるものとないものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。

きのこ



スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培物なので年中出回りますが、露地物のしいたけ・しめじなどは秋が旬です。

梨



水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、南水、新高などの種類があります。さっぱりした甘さとしゃきしゃきした食感が特徴です。

里芋・さつまい



さつまいは甘味が強く、そのまま蒸すだけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。里芋のぬめりはガラクトンという成分で、免疫力を高めると言われています。

鮭・さば・さんま

秋は魚もおいしい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼きをはじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理法で楽しめます。



柿



富有柿や次郎柿などの種類があります。栄養価が高く、特にビタミンCが多く含まれます。実だけでなく葉も栄養豊富なので、柿の葉茶などに利用されています。

★旬の食べものは価格が安く、栄養価は高くなっています。家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもたちに見せたり触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。

保育園のメニューを家庭でも！

♪納豆あえ♪

納豆は日本の伝統的な発酵食品です。保育園では、苦手な子にも食体験が広がるように、納豆にコーンやマヨネーズなどを加え、サラダ感覚の副菜として提供します。

【材 料】 幼児4人分

納豆 40g、ほうれん草 100g、コーン缶 40g、
油 小さじ1、しょうゆ 小さじ1弱、マヨネーズ 小さじ4

【作り方】

- ① 鍋を熱し、油をあたため、納豆・コーン缶をよく炒め、しょうゆで香りづけをする。
- ② ほうれん草は1～2cmに切ってゆで、水切りする。
- ③ ①・②をマヨネーズであえる。