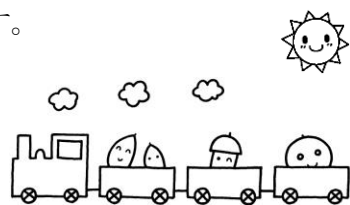


平成 29 年度

だんだんと涼しくなり、朝晩は肌寒く感じるようになってきました。

『実りの秋』『収穫の秋』『スポーツの秋』と言われるほど、この時期には秋の味覚が豊富で食欲が旺盛になり、思わず運動をしたくなる季節です。

冬の寒さに負けない体力をつけるためにも、楽しく運動をして、しっかりと食事を摂るようにしましょう。



<秋が旬の食材>

秋が旬の食べ物には、主食であるお米をはじめ、野菜やきのこなど、香り豊かな食べ物がたくさんあります。収穫の喜びとともに秋の味覚を味わいましょう。

さつまいも

秋の味覚の代名詞であり、焼きいもやお菓子などにも使われます。ほくほくと甘みがあり、食物繊維も多いので便秘予防にも効果があります。

安納いも

種子島特産のカロテンを含んだオレンジ色の果肉のさつまいもです。甘みが強く、ねっとりとした食感をしています。

紫いも

ポリフェノールの一種である、アントシアニンと言う色素を含んださつまいもです。生活習慣病や老化の予防に効果があるとされています。

～ おいしい焼きいもの作り方 ～

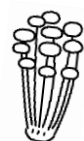
さつまいもはゆっくりと加熱することで甘みを増します。表面をしっかりと洗って皮付きのままアルミホイルに包み、180℃のオーブンで約 30 分焼くとおいしい焼きいもができます。



* 掘りたてのさつまいもは土を付けたまま新聞紙に包んで 10～15℃の冷暗所で 10 日くらい置いておくと甘みが増しておいしくなります。

きのこ類

うまみ成分が豊富に含まれ、香りや食感が楽しめます。炊き込みご飯や煮物・てんぷら・汁物など幅広く使われます。



～ 野菜やきのこの干し野菜 ～

野菜やきのこ類などを干すとうま味や栄養素がぎゅっと凝縮されます。
・ 野菜：薄く切ってざるなどに広げる
・ きのこ：石づきを取って並べる
(数時間干すだけでうま味は増えます)



<食事づくりで五感を育てましょう>

食事を通して、食べること以外にも色いろな体験ができます。

～ 台所から聞こえる『音』～

- ☆ 野菜を洗う水の音
(ジャー・ジャー・ジャー)
- ☆ 包丁で切る音
(トン・トン・トン)
- ☆ 煮炊きをする音
(グツグツ・ジュージュ)

～ 台所からする『香り』～

- ☆ しょう油の香り
- ☆ 食材を焼いた香り
- ☆ ケーキの時には甘い香り



食事をおいしいと感じる要素は、味覚以外にも『盛り付けた時の色合い、香り、温度』などがあります。

<親子で一緒にできる料理お手伝い>

☆ 人参・大根など

ピーラーで皮をむいたり、包丁を使って、いちょう切りや短冊切りなど、料理に合わせて切り方を変えてみましょう。



☆ はさみを使って

ねぎやにらなどは、はさみを使うと簡単に切ることができます。



☆ 卵

加熱する温度や時間によって、ゆで卵・目玉焼きなど、さまざまな状態になります。



☆ キャベツなど

手で一枚ずつ葉をちぎってみましょう。



☆ えのきなど

手で細かくほぐしてみましょ。



☆ そら豆など

さやから身をとり出してみましょ。



☆ 米

お米を研いで、おいしいご飯を炊いてみましょう。



食材に触れたり、色や形、音、香りなどの感覚をくり返し体験することでも、味わう力を育てることができ、子どもの好奇心を刺激する大切な体験となります。発達に応じた食事づくりに子どもたちが参加できるようにしましょう。

作成者：管理栄養士 道祖友美