

秋の食事

実りの秋となりました。今回の四季の食事では『旬の野菜を食べよう』をテーマに食に関する情報をお届けします。

しゅん 『秋が旬の野菜』

秋に旬を迎える野菜は、暑さを乗り越え、涼しくなる気候の中でじっくりと育ち、その味や栄養がぎゅっと凝縮されます。夏の暑さで疲れた身体を癒し、冬に備えて栄養を蓄えるのに最適です。この秋は、個性際立つ旬の野菜を食卓に取り入れて、豊かな味わいを楽しみませんか？

さつまいも



食物繊維が腸を整え、ビタミンCで肌荒れ防止・免疫力アップ、むくみを解消して便通を助けます。

里芋



カロリーは芋類の中で、比較的低めです。カリウムが豊富で、体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧予防に役立ちます。

れんこん



加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれています。また、食物繊維が腸を整え、タンニンが消化を助けます。

かぼちゃ



収穫は、夏から初秋です。2～3ヵ月寝かせて『追熟』させることで甘みが増します。β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を保護してくれます。

ごぼう



水分が少なく、冬まで保存が可能です。また、食物繊維が豊富で便秘や腸内環境を整えます。

しいたけ



- ・生のしいたけと乾燥したしいたけの2種類があります。乾燥したしいたけは栄養が凝縮されビタミンDが多く含まれています。生のしいたけは、水分を含み独特の食感と風味が特徴です。
- ・しめじは、低カロリーで食物繊維が豊富です。さらにビタミンB群、ビタミンD、カリウムなども含み免疫向上効果も期待でき様々な料理に合います。
- ・まいたけは、コリコリした食感と独特な風味があります。

しめじ



まいたけ



作ってみよう 給食レシピ ～サクサクごぼう～

【材料】 【4人分 切り方】

ごぼう……80g (半分に切って斜め切り)	しょうゆ……10g
片栗粉……24g	上白糖……10g
揚げ油……揚げられる量	酒……4g
	水……10g
	白ごま……4g

【作り方】

- ①ごぼうに片栗粉をつけて揚げる。
- ②①の調味料を煮立てて、ごまを入れ、揚げたごぼうにからめる。

ごぼうが苦手な子供も美味しく食べられます！

