



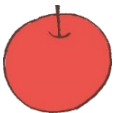
令和4年8月25日
市場こども園

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきます。春は毒消しの“苦味”、夏は疲労回復の“酸味”、秋はエネルギーを蓄えるための“甘味”、冬は体を温めるための“厚味”というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

春は苦味 夏は酸味 秋は甘味 冬は厚味

THE 秋の食材 を食べてエネルギーをたくわえましょう！

りんご



かき

秋の食材をたくさん食べて、エネルギーを
たたく蓄えよう！



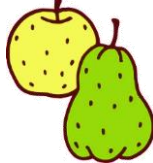
米



くり



ぶどう



なし



きのこ類

さつまいも



さんま



お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを備えてお月見する風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は『一番きれいな月』として眺めてきました。

今年は9月1日です。ぜひ夜空を見上げてみてくださいね。

月見といえばお団子ですが、月見団子は農作物の収穫に感謝して、収穫した米で団子を作って備えたのが由来だといわれています。団子と相性抜群のきな粉には、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘改善に効果があります。粉にすることで大豆の栄養を効率的に吸収することが出来ます。



かぼちゃ

かぼちゃの栄養素は野菜のなかでもトップクラス！β-カロテンやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。かぼちゃの果肉の黄色は、β-カロテンの色です。豊富に含まれる栄養素により、免疫力の向上や便秘解消、美肌効果が期待できます。皮にもβ-カロテンが豊富に含まれているので、できれば皮ごと調理するのがおすすめ。残留農薬が気になる輸入もののかぼちゃは、皮をタワシでよく洗いましょう。かぼちゃの栄養素はでんぷん質で守られている為、加熱しても失われにくいのが特徴です。かぼちゃと相性の良い食品として、ナッツ類があります。ナッツ類の脂質には、かぼちゃのβ-カロテンやビタミンEの吸収を助ける働きがあります。ホクホクのかぼちゃに軽快なナッツの食感がアクセントになりますよ！

今月の旬の食材

枝豆



枝豆とは未成熟な大豆を収穫したものです。枝付きのまま扱われる事が多かったため、そう呼ばれるようになったとか。

なので、枝付きのまま出荷される物は全て枝豆として扱われ、そういった豆の総称とされています。普通大豆の枝豆だけでなく、黒豆の未熟豆の枝豆なども人気がありますね。枝付きのものが鮮度が良く日持ちしますので、できるだけ枝付きのものを選びましょう。豆が均等にしっかり詰まっていて、採れたてのみずみずしさがあるものが良い枝豆です。枝豆を美味しく茹でるポイントは、塩の分量と茹でる時間をきちんとはかること。塩の量はゆでる水に対して3～4%が目安です。枝豆はゆでる前の下ごしらえで先端部分を少し切り落とすことで、水まわりをよくし、塩味ものりやすくしてくれます。