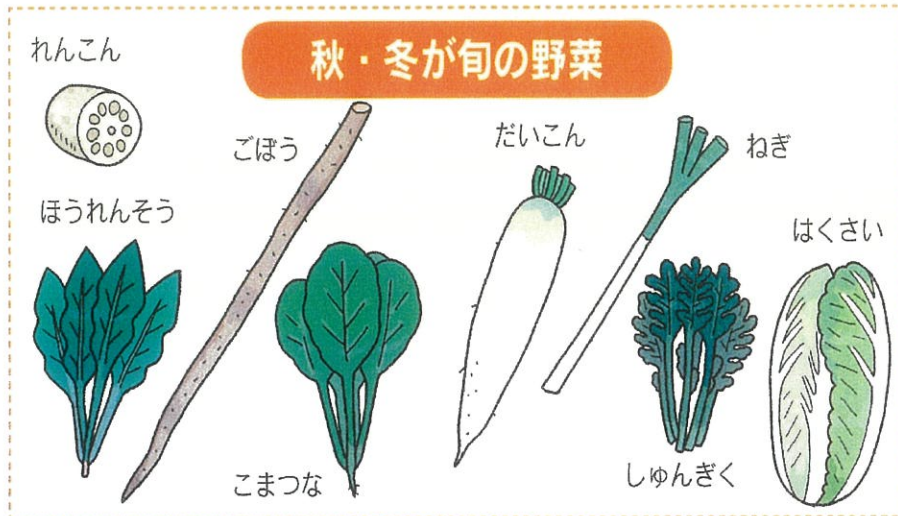




10月 清心保育園  
江島・飯田

秋は実りの季節です。スーパーなどではさつま芋やくり・きのこ・さんまなど、旬の食材がたくさん出回っています。旬なものは栄養も豊富です。毎日の食卓に取り入れて、子どもと一緒に秋の味覚を存分に味わってみてはいかがでしょうか。



いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



## 冷凍でうまみがアップ きのこ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使いましょう。



## さんま



あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

## 10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことです。十五夜とも呼ばれています。芋類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに里芋などをお供えます。