



10月 清心保育園
江島・飯田

秋は実りの季節です。スーパーなどでは新米やさつま芋・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。

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、この頃から体がみるみる健康を取り戻します。秋の豊かな食材が食卓に登場することで、家族みんなで食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら子どもと一緒に公園におでかけを試みるのも素敵ですね。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



旬の食材

サバ

秋にとれるものは「秋サバ」と呼ばれるマサバで、脂がのっておいしくなります。栄養が豊富な青魚ですが、においが苦手な場合は、カレー風味の揚げものや、



みそ煮などの煮込み料理にすると食べやすくなります。

食品の事故に注意

魚の骨が刺さった場合の対応

のどに魚の骨が刺さったとき、ごはんを丸飲みさせると、より骨が深く刺さってしまう恐れがあります。しぜんに抜ける場合もありますが、取り除く必要がある場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。

