



食育ひろば



秋の快適な気候をしめす「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があります。秋は、“空は澄み渡って晴れ、馬が食欲を増し、肥えてたくましくなる”そんな季節であることを表します。食欲の秋、さまざまな食べ物が収穫の時期を迎えています。

『旬』を大切に ～秋～

代表的な秋の食材

○さつま芋
○里芋
○きのこ
○チンゲンサイ
○ごぼう
○れんこん



○にんじん
○かぶ
○なし
○かき
○くり
○りんご



○さんま
○さけ
○さば
○ししゃも



おすすめ旬料理

さつま芋ときのこの
たきこみごはん



(2合分)

●米2合 ●さつま芋100g
●しめじ30g ●まいたけ30g

こいくち醤油・うすくち醤油
・みりん 各8g
だし汁 330ml



秋の味覚代表

きのこ のはなし

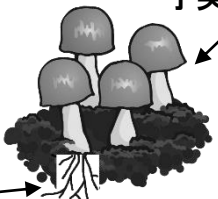
●きのこは菌類●

お店では野菜とともに売られているきのこですが、植物でもなく、動物でもなく、『菌類』に分類されます。菌類は、朽木や落ち葉などに菌糸を張って栄養を吸収し、胞子によって繁殖します。

食用としているのは、菌糸の集合体で“子実体”と呼ばれる部分です。



子実体



●きのこの栄養●

ビタミンD



カルシウムの吸収を促進して骨や歯を丈夫にする

食物繊維



便秘改善
腸内環境を整える



- ①米は洗って、浸水する。
- ②具材は一口大に切る。
- ③炊飯直前に①を水切りし、調味料を混ぜ、②をのせて炊く。
(具をのせたら、混ぜない)
- ④③が炊けたら、上下を返して軽く混ぜる。



さつま芋の豆知識

いつも食べているのは、太くなった「根」の部分で、皮にも多くの栄養が含まれています。「芋づる」を、きんぴらや佃煮にするのもおすすめです。

芋ほりや果物狩りなど、収穫を体験できるのも旬の食材ならではのです。畑に行ったときには、『どこに実っているのかな』『葉っぱはどんな形かな』など、新しい発見も楽しみましょう。

たべもの なぞなぞ

きゅう
「 9 かい みてから

のむ のみもの なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！

