

暑さが和らいで過ごしやすくなり、秋の訪れを感じます。今月は秋が旬の食材を多く取り入れ、「秋の味覚」を味わえるよう提供していきます。

～秋が旬の食材～

秋は一年の中でも、旬の食材が豊富な時期です。野菜や果物は、夏の間自然の恵みをたくさん受けて甘味や香りが増し、魚類は、産卵に備えて脂肪分を蓄えるので脂がのって旨味が増します。栄養価が高く美味しい秋の食材を、「実りの秋」に感謝しながら堪能できるといいですね。

秋が旬の主な食材



塩分について

味覚は、離乳食の頃からの食べる体験によって作られていきますが、濃い味に慣れると大人になっても好む傾向があります。塩分を多く摂り続けると、高血圧などの生活習慣病発症につながることもあるので、日頃から薄味を心がけましょう。

年代	日本人の塩分目標量/日	園での塩分目標量
1～2歳児	3.0g未滿	午前・午後おやつと昼食合わせて1.5g未滿（目標量/日の、約半分）
3～5歳児	3.5g未滿	午後おやつと昼食合わせて1.6g未滿（ // ）
成人男性	7.5g未滿	
成人女性	6.5g未滿	

～塩分を減らすコツ～

- 新鮮な材料で、素材そのものの味を生かす。
- だし、香り、酸味等を使う（かつおだし、昆布だし、葱、生姜、酢、レモン、ごま油、カレー粉等）
- 汁物は具たくさんにして、汁量を少なくする。
- 外食やインスタント食品は塩分が多いので、汁物は飲みすぎないようにする、調味料を少なくかける等工夫をする
- 加工食品は、表示の塩分量を参考にする

～仙台芋煮～

芋煮汁は、里芋の収穫時期である10月頃からよく作られます。仙台芋煮は豚肉を使用し、味噌で味付けをするのが特徴です。他にも白菜、ごぼう、大根、人参、豆腐、きのこなど多くの食材を使用しています。園では、ぽぷら組が遠足で収穫したさつま芋を使用し、10/27（金）に芋煮会を行なう予定です。

食育クイズ

Q さつま芋は夏の花の仲間です。その花はなんでしょう？

1.ヒマワリ 2.アサガオ 3.マリーゴールド
.....

A 2.アサガオ

さつま芋の花の形は、アサガオの花によく似ており、共に『ヒルガオ科サツマイモ属』に分類される植物です。