

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下つくみ
林 歩美

No.3

◆ 秋の果物を食べよう ◆

まだまだ暑い日が続きますがスーパーの果物売り場には秋に旬を迎える果物が並ぶようになりました。夏の果物に体のほてりを抑えて夏を元気に乗り切る成分が含まれているように、秋の果物には冬に備えて寒さに負けない体をつくるための成分が含まれています。秋の果物をたくさん食べて冬の準備をしていきましょう。

保育園の定番！

梨

日本でも古くから栽培されていて弥生時代から人々に親しまれてきました。多くは秋が収穫の時期ですが、品種によっては7月頃から旬を迎えるものもあります。

(選び方)

- ▶ 同じ大きさなら重いものの方がみずみずしい。
- ▶ 皮が茶色の種類は赤みがあるもの、青梨は黄色っぽくなっているものが熟して甘くなっている目安。

(保存方法)

梨の保存は7日目を目安にできるだけ早く食べるように

りんご

お店では1年中出回っているのですが季節がわかりにくいですが秋から冬が旬の果物です。

(選び方)

- ▶ 皮に張りがあるものがオススメ。
- ▶ 大きすぎものよりも中玉を選ぶと味が良い。
- ▶ 色は全体的に色づいているもの、下の方が黄色っぽくなっているものの方が熟しておいしい。

(保存方法)

水分の蒸発を防ぐため新聞紙でくるんでからポリ袋に入れて冷暗所に保存しましょう。

柿

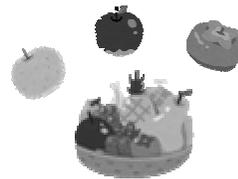
平安時代や奈良時代の書物にはすでに食用の果物としての記述が残る古くからある果物。秋から冬にかけて旬を迎えます。

(選び方)

へたと実の間に隙間がないものを選ぶのが◎。

(保存方法)

袋に入れて冷蔵庫へ。渋柿は皮をむいて紐に吊るして干し柿にするとタンニンが抜けて甘くなります。



なぜ「食欲の秋」っていうの？

食欲の秋と言われるのは「美味しい食材が多い季節だから」という理由だけではないようです。諸説ありますが、暑い夏を乗り越えて疲れた体を元に戻そうとする働きの高まりや、気温が下がると体を温めたり冬に向けて体力を温存しようとして自然に食欲が増すといわれています。

食欲の秋を上手に過ごすポイント

- ・季節の食材で体を内側から温め、効率よく栄養摂取！
- ・セロトニンの分泌を促そう！

秋冬は食欲の抑制に関わる脳内ホルモンのセロトニンの分泌量が減ってしまいます。セロトニン分泌に必要なトリプトファンを多く含む食材（玄米・大豆製品・豚肉・鶏肉・かつお節など）をたくさん食べましょう。



乾物は野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させて、長期保存できるようにした食材です。冷凍や冷蔵のできなかった時代には貴重な食材として重宝されたそうで、現代人に不足しがちな栄養がたっぷり含まれています。今回は、お日さまパワーがたくさん詰まった「乾物」の魅力をご紹介します。

どうして常温で保存できるの？

食材に含まれる水分は、細菌やカビなどの微生物を増やしてしまいます。水分を抜くことで微生物の繁殖が抑えられるため、常温でも腐らずに保存することができます。

どのようにして作られているの？

生の食材を天日干ししたり、煮る、茹でるなどの加工をしてから乾燥させたり、凍らせてから干したりと、さまざまな製法で作られています。

どうやって食べるの？

水やお湯などに浸して柔らかくさせる「戻す」ことを行うのが基本です。戻してから調理に使用します。

干物と乾物は同じ？

アジなどの魚を干して作る干物も保存食の一種ではありますが、乾物ほど水分を抜いている訳ではありません。柔らかさを保ち、おいしく食べられる程度には水分が残っているので冷蔵庫での保存が必要になります。

代表的な乾物

8月、9月の食事で使用しています。

献立表を参考に家庭の食事にも取り入れてみてください！

- 干 椎 茸…干椎茸は他の食材のうま味をより強く感じさせる働きがあるグアニル酸を多く含み、紫外線を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増加します。(天日に当てて乾燥させたものでなければビタミンDは増えないので、購入の際には注意が必要です。)
- 切 干 大 根…天日干しによりカルシウムは生の大根の約20倍、鉄は約15倍になります。生よりも少ない量で食物繊維がしっかりとれるのも魅力です。長期間保存しておくとな茶色っぽくなり、においが出てくることがあります。これは、大根に含まれるアミノ酸と糖が反応し、糖が酸化してしまうためなので傷んだ訳ではありません。
- 高 野 豆 腐…凍らせた豆腐を氷点下で熟成し、さらに乾燥させて作られています。疲労回復や筋肉増強に役立つ植物性のたんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富。たんぱく源である肉や魚よりも低カロリーです。
- レ ー ズ ン…ブドウの主な栄養素であるブドウ糖が凝縮されています。体内に入るとすぐにエネルギーに変換されるので、頭や身体を使った後に食べると効果的です。
- ひ じ き…食物繊維が豊富でヨウ素やカルシウムなどが多く含まれています。

\\ いいことたくさん //

① 栄養価アップ！

生の状態と同じ重量で比べるとビタミンやミネラルなどの栄養分が大幅に増加します。

② うま味アップ！

乾燥させることでうま味の素であるグアニル酸やグルタミン酸が増えるため、うま味たっぷりのだしを取ることができます。

③ 保存性アップ！

いざというときには非常食としても大活躍！



弁当日 9月15日(水)
10月15日(金)