



## 秋の味覚を味わいましょう

秋は、実りの季節です。野菜や魚、そして果実や木の実も豊富です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲がぐんと増します。秋にとれる魚には、脂がたくさんのもっていて、からだをあたためます。いも類は、からだのエネルギー源となります。秋の味覚を存分に味わい、バランスよく栄養を摂りましょう。

### ○魚類の調理法

(さば)

・味噌煮、竜田揚げ、塩焼き等

(さけ)

・ムニエル、フライ、マヨネーズ焼き等

### ○いも類の栄養素

(さつまいも)

・主成分のでんぷんは、エネルギー源になり、食物繊維も多く、便秘に効果的。

### ○きのこ類の調理法

(しいたけ)

・煮物、炒め物、てんぷら等

(しめじ)

煮つけ、汁物、きのこごはん等

### ○果物類の栄養素

(ぶどう)

・糖類が多いのでエネルギー補給に効果的。

(りんご)

・ペクチンを多く含み、整腸作用、排便効果がある。

### ～さつまいもと柿のサラダ～

#### 【材料】(1人あたりの量)

さつまいも	40g
柿	15g
きゅうり	5g
マヨネーズ	3g
ヨーグルト	5g
レモン果汁	0.7g
塩	0.1g

#### 【作り方】

- ①さつまいもを1.5cm角のコロコロに切り、ゆでて冷ます。
- ②柿を1.5cm長さのせん切りにする。
- ③きゅうりをちょう切りにし、塩もみをする。
- ④①②③の食材を混ぜ合わせ、調味料で調味する。