



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
この季節は、活動量・食欲が増す時期になります。子どもも心身共に成長する時期です。
食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べましょう。

10月13日は『さつまいもの日』

秋の味覚の一つ『さつまいも』は9月から11月が旬です。
さつまいものことを「粟（九里）より（四里）うまい十三里（9+4=13）」と呼ぶことから川越いも友の会が制定しました。これは、江戸から十三里離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉だそうです。
素材だけでもほんのり甘いさつまいもは、離乳食から安心して使える食材です。

さつまいもの栄養

食物繊維、βカロテン、ビタミンCを多く含んでいます。でんぷん質で覆われているので加熱しても壊れにくい性質をしています。
さつまいもに含まれる『アミラーゼ』という酵素は、でんぷんを分解して麦芽糖にする酵素です。低温でゆっくり加熱することで甘味が増します。電子レンジでは急速に加熱が進むため甘味を引き出すことが出来ません。

さつまいも



よく噛んで食べよう！

- よく噛むと体に良いことがたくさんあります。
- ★食べ過ぎを防ぐ
- ★脳の働きが活発になる
- ★胃の働きが良くなり、消化吸収されやすい
- ★口の周りの筋肉が鍛えられることで、言葉の発音が良くなる
- ★唾液がたくさん出て、食べ物の味がよく分かります
- ★唾液がたくさん出ることで歯が丈夫になる



HAPPY HALLOWEEN

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。
ハロウィンはシンボルとして「かぼちゃ」が使われています。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれています。
アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

