

日が暮れる時間が早くなり、日差しも夏に比べると和らいできましたね。

この時期は、活動量・食欲が増す時期になります。お米や果物などたくさんの食材が旬を迎え、おいしく感じられるこの季節にいろいろな食べものを食べましょう。

あき みかく たの **秋の味覚を楽しみましょう**

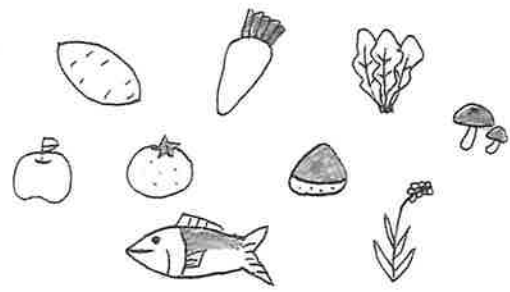
「笑りの秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

野菜…さつまいも・里芋・ごぼう・大根・ほうれん草・えのき・しめじ・しいたけなど

魚…さけ・さば・かつお・さんま・いわしなど

果物…りんご・みかん・柿・栗など

米…新米



せっきよくてき てつぶん **積極的に鉄分をとろう**

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は『ヘム鉄』と『非ヘム鉄』に分類されます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうれん草、小松菜、納豆など)

ちゅうもく **注目される『だし』**

来月、11月24日は(いいにほんしょく)の日です。日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生き生き、薄味でもおいしく食べられます。

- ❖昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に。
- ❖煮干し…コクのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などに。
- ❖花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに。
- ❖かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけに。