



みつめよう!! 子どもと食事



2023年10月号

秋になりだんだんと過ごしやすい季節になってきました。朝と夜の寒暖差があり体調を崩しやすくなります。しっかりご飯を食べバランス良く栄養を摂り、病気に負けない元気な体を作りましょう。

食欲の秋です!



実りの秋! 味覚の秋! がやってきました。秋は旬の美味しい食べ物がたくさんあります。梨やぶどう、秋刀魚やなすなど、食欲をそそる美味しい食べ物ばかりです。好き嫌いせずに何でもたくさん食べて、秋の味覚を味わいましょう!!

秋・冬の旬野菜 サツマイモ



収穫は8月ごろから始まり11月くらいまでです。ただ、採れたてがおいしいとは限らず、2~3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃がしてからのほうが、甘みが増してホクホクとした美味しい物になるそうです。なので、旬は10月~1月頃。

品種 主流は、「紅あずま」や、「なると金時」「高系14号」に代表されるホクホクした食感の品種ですが、近年では、種子島特産の「安納芋」に代表される、ねっとりした食感のサツマイモも話題になり、好みの食感で品種を選べるようになってきました。

選び方 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないものを選びましょう。年明けから春にかけて出荷される貯蔵もののサツマイモは、デンプン質が糖化し、水分も抜けることで甘さが濃くなります。

保存方法 乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存します。使いかけは、ラップに包んで野菜室へ。

サツマイモはゆっくり加熱することで、アミラーゼという酵素が働き、甘くなるので、じっくり蒸すか、オーブンで焼くとよいでしょう。ぜひお家で試してみてください!

