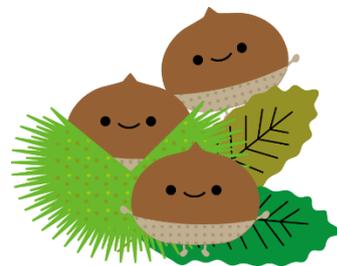


しょくいくだより 食育だより

がつごう
10月号



9月になり、少しずつ涼しい日も増えてきました。秋がもうそこまで近づいてきていますね。

秋といえば、『食欲の秋』!! ご飯のとっても美味しい季節です。今回はその秋に旬を迎える食材を少しだけ紹介しましょう。

旬の食材を使って美味しく、栄養価の高い食事をとろう♪

秋が旬の食材紹介

さんま

漢字で書くと「秋刀魚」。秋という字がつくように、

9月～10月が旬で値段も安く、味も美味しい。

血液をさらさらにする成分や鉄分、ビタミンAなど

重要な栄養素もたくさん含まれており、おすすめ!

大根おろしやカボスを添えていただく♪



るい

きのこ類

秋の味覚といえばこれ、という人も少なくないのでは?

まつたけを筆頭に、しいたけやしめじなどもこの時期に

旬を迎えます。ビタミンDが豊富で、抗がん作用が期待

されるβグルカンなども含まれている。きのこを

美味しく調理する際には水で洗い流さず、汚れを軽くふ

き取るのが一般的。



かき 柿

秋の果物の代表格のひとつに挙げられる柿。

柿は食物繊維の他にもビタミンA、B群、C、K

と豊富なビタミンを含みます。その中でも特に

ビタミンCの含まれる量は多く、その量は柿1個

で100mg以上とされています。これはレモン

5個分にも相当する量で、柿1個で1日分の

ビタミンCをとることができます。



大阪府立佐野工科高校 定時制