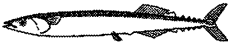
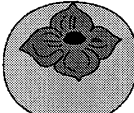
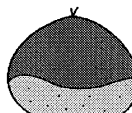




秋の食材を楽しもう



秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。秋の味覚を存分に味わいましょう。

新米  日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。	さといも  いも類の中で最も低カロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化するはたらきがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。
さんま  秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHA や EPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっていると脂ののりが良い証拠です。	しいたけ  食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。
柿  熟し加減によって様々な歯ごたえ、甘さが楽しめます。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。	栗  茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復やかぜの予防、便秘解消にも効果的です。

親子で一緒にクッキング



●かぼちゃとさつまいものきな粉スナック

【材料】 4人分

かぼちゃ…80g
さつまいも…200g
油…適量

★ [きな粉…20g
砂糖…15g
塩…少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、厚さ3～4mmのいちょう切りにする。
- ②さつまいもは厚さ3～4mmのいちょう切りにし、水にさらした後、水気をきる。
- ③かぼちゃとさつまいもを油で揚げ、★をまぶす。