
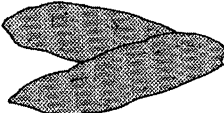
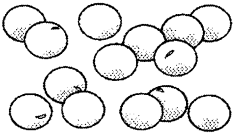

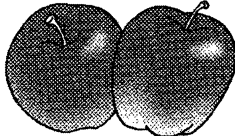



おいしく味わう旬のたべもの

実りの秋です。暑さもやわらぎ、子供たちの食欲も増してきます。
ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

<p>《 新米 》</p>  <p>日本人の主食・お米が収穫を迎えます。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、ミネラルも豊富な食材です。</p>	<p>《 さつまいも 》</p>  <p>焼き芋・お菓子などに大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。主成分のでんぷんは、エネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。</p>
<p>《 大豆 》</p>  <p>大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂肪が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防などに役立つ食材です。</p>	<p>《 さば 》</p>  <p>秋は脂がのっけていて最もおいしい時期です。EPAやDHAなど各種栄養素を含みます。えらが鮮紅色で体にはりがあるものを選びましょう。</p>
<p>《 りんご 》</p>  <p>そのまま食べるほかにも、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用などがあります。</p>	<p>《 まいたけ 》</p>  <p>一年中出回っていますが、旬は秋です。低エネルギーで食物繊維が豊富です。たんぱく質分解酵素を多く含むので、肉をやわらかくする効果があります。</p>

食卓に秋の味覚を



さつまいもやきのこなどを炊き込みごはんにしたり、さけやさんまなどを焼き魚にしたりして、今がおいしい秋の味覚を積極的にとり入れましょう。

味の濃いものはまだ控えたい子供のごはん。こんぶやかつおぶしなどのだしと、旬の食材をあわせると薄味でもおいしく食べられます。

旬の食材を積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。