



食欲の秋! スポーツの秋! 芸術の秋! と言いますが、いろんな事に挑戦したくなる季節ですね。  
 各クラスの先生達も子ども達といっしょにクッキングに挑戦しようと、皆で楽しんで取り組める内容を検討しました。すみれ組は旬のさつまいもで茶巾しぼりにチャレンジしました。さら組はサランラップでおにぎりがくりおみを汁にも挑戦です。ゆり組は日頃見れない生タコを中央市場から用意し子ども達の目の前で湯がいて調理しタコの様子に子ども達からは大きな観音が上がっていました!! ぽん組は飯子の皮に蒸したタコをさつまいもにチーズ、ポテト、ホウレンソウをのりをはさんで給食室でフライパンで焼いておやつに食べました。  
 もみ組はつぼしたさつまいもにチーズを入れていももちにチャレンジです!


子ども達はクッキングを通して食材の変化や調理をする時のマナー等沢山の事を学び、又ひとつ良い経験とほられたの


旬とは? 最も適した環境で育ち、最も美味しく成熟している状態であり、栄養価も高く、その時期の私達の体が欲する食材である。このからの寒くなる季節を元氣いっぱい迎えるよう旬の食材を食卓に再び取りこみ下さい。

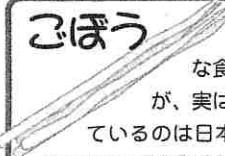
# 旬を伝えよう!


**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。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。


**さつまいも**  焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。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も効果的です。


**さんま** (秋刀魚)  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。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりが良い証拠です。


**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の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。煮っころがしや汁の具などに。


**ごぼう**  食物繊維が豊富な食材として有名ですが、実はごぼうを食用としているのは日本と韓国だけです。油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。肉・魚と炒めものにしたり、煮もの、サラダなどに。

**さば** (鯖)  秋のさばは脂がのっていて美味。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。味噌煮や竜田揚げ、酢でしめたさば寿司も有名。横腹に金色の模様があるものが、脂のり新鮮な証拠。


**菊の花**  いにしえより食用として用いられ、不老長寿の霊草とされてきました。特有の香りと葉ごたえがおいしく、おひたし、酢のもの、天ぷらなどにします。栄養価というより風味を味わう野菜です。

**さけ** (鮭)  秋になるといつせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。

**栗**  秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。

**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。うまみ成分が豊富です。煮もの、五目飯、炒めもの、天ぷらなどに。

**まつたけ**  香り高くすぐれた風味と希少価値からきのこの王様といわれます。その噛みごたえは、他のキノコ類より繊維が多く、固く重い茎を形成しているからです。炭火焼き、土瓶蒸し、すまし汁、炊き込みごはんなどに。

**いんじ**  そのまま食べるほかに、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・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

(まえかわ)