



暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋など、いろいろなことに集中できるとても良い季節です。

今月は、ひつじくみ以上の運動会があります。朝夕と日中の寒暖差が体調を崩す原因となることがあります。運動会当日に今までの練習の成果を十分に発揮できるような日々の体調管理に気を付けましょう。

食欲の秋がやってきた！

～掘りたてのさつまいもは甘くない？～

掘りたてのさつまいもには、甘みのもとである麦芽糖は少ししか含まれておらず、ほとんどがでんぷんでできています。さつまいもに含まれている酵素が働くことで、でんぷんが糖に変わり甘くなります。これを糖化といいます。甘さを出すためには、2週間～1か月程度の保存期間が必要です。さつまいもは水に濡れた部分から傷んでしまうため、水分を避け土が付いたまま、通気性の良い場所で常温で保存しましょう。

加熱調理の際、酵素が活発に働く60～70℃の温度帯を保ちながら加熱すると甘いさつまいもに仕上がります。

～レンジで簡単！ さつまいもの加熱方法～

- ①水洗いしたさつまいもを濡れたキッチンペーパーで包む。
- ②ラップで包み、600Wのレンジで1分半加熱後、200Wで約10分加熱する。串が通らなければ、追加で加熱する。

ハロウィンのお話

ハロウィンは、毎年10月31日に開催されるお祭りです。ヨーロッパで始まり、秋の収穫のお祝いと悪霊から逃れるために仮装をし、魔物を追い出す願いが込められた行事です。

～ジャック・オー・ランタン～

ジャック・オー・ランタンとは、かぼちゃの中身をくり抜いて中に火を灯したランタンです。魔物を寄せ付けないように持っていたランタンですが、ハロウィンの元になったケルト人の収穫祭では「かぶ」が使われていました。ハロウィンがアメリカに伝わった時、アメリカではかぶの生産量が少なく豊富に栽培されているかぼちゃのランタンが広まり定着しました。食用として使えない黄色いかぼちゃを利用してジャック・オー・ランタンを作り、ハロウィンを楽しむそうです。

～トリック・オア・トリート～
(お菓子をくれないといたずらするぞ)

ハロウィンの夜に仮装をした子どもたちは「トリック・オア・トリート」と言いながら近所の家を訪ね、お菓子をもらうことが伝統となっています。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど



秋に旬を迎える食材



実りの秋・味覚の秋・食欲の秋と言われる理由は、秋には栄養価が高く、美味しい食材がたくさんあるからです。暑さや夏バテで低下していた食欲が、回復することや外気温が下がることで、体温を維持するために基礎代謝が上がり自然と食欲が増すとされています。旬を迎える秋の美味しい味覚を楽しみましょう。



☆さんま☆

秋のさんまは脂肪が多く、肉質がやわらかです。さんまに多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、血中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。カルシウムの吸収率を高めるビタミンDや、貧血予防に役立つ鉄ビタミンB12も含まれています。



☆かぼちゃ☆

収穫が盛んになるのは夏ですが、秋から冬にかけて甘みと栄養価が増し、食べごろを迎えます。かぼちゃの果肉の黄色い成分はβカロテンといって、体内でビタミンAに変換され、肌や粘膜を丈夫にして免疫力を高める作用があります。かぼちゃに含まれるビタミンC、Eと一緒に働くと互いの抗酸化作用を強めます。皮がかたくて切りにくい時は、電子レンジにかけると切りやすくなり安全です。



☆りんご☆

りんごに含まれるクエン酸は、エネルギー代謝を促進する作用があり、疲労回復に役立ちます。りんごは成熟ホルモンを発生し、他の野菜や果物と一緒に保存すると老化を早め、特に葉物野菜は傷みやすくなります。その効果を利用し、まだ青いバナナやかたいキウイフルーツなどはりんごと同じ袋に保存すると、早く追熟します。



ご当地料理 ～キューバ～



<フリカセデポーヨ（鶏肉のトマト煮込み）>

フリカセデポーヨは、トマトソースを使った鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。フランス料理の「フリカッセ」が由来で、生クリームなどを使った白い煮込み料理を意味しますが、キューバでは人気のあるトマトソースで煮込んだ料理です。

<フラン（ミルクプリン）>

フランはミルクで濃厚なプリンです。キューバのフランは練乳を使うのが特徴です。物資供給が不安定で、生乳が手に入りにくい土地で工夫されたレシピです。

