

おいしいね！おいしいよ！ 令和5年度10月 寝屋川市保育課

実りの秋！味覚の秋！秋は、旬の美味しい食べ物がたくさんあります。さつまいも等の根菜類、梨、ぶどう、さんまなど、食欲をそそるおいしい食べ物ばかりです。

苦手なものも調理法や味付けを工夫して、秋を味わってみましょう！



あき 秋のおいしい食材

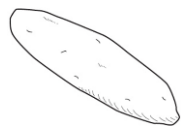
新米



忘れてはいけないのが『新米』です。秋に収穫してその年の12月31日までに精米、包装されたお米が新米とされています。

保育所では、離乳食の提供もあるため、白米を使用していますが、胚芽精米も魅力的です。胚芽精米とは玄米から外皮（ぬか）のみを取り除いて胚芽を80%以上残したお米で、白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

芋類



○さつまいも

多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。

○さといも

カリウムが豊富で、高血圧やむくみの予防に効果的。また芋類の中で最も低カロリー。

くだもの



○柿

ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍！

○りんご

食物繊維が豊富で、整腸作用があります。

お弁当

秋には所外保育があります。秋らしい気候になりましたが、日中はまだ暑い日もあり、お弁当の衛生面にも注意が必要です。

★お弁当作りのポイント★

調理の衛生の基本は、菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』です。

① 菌を『つけない』
調理の前にはしっかり手を洗いましょう。また、野菜や果実等は流水でよく洗いましょう。

ミニトマトへたの周りは水で洗っても細菌が残ることがあるので、洗う前にへたを取り、水分をペーパータオルなどでふき取ってから詰めましょう

② 菌を『増やさない』
水分が多いと細菌が増えやすくなるので、おかずの汁気はよく切りましょう。

③ 菌を『やっつける』
おかずの中心部までしっかりと火を通し、菌をやっつけましょう。
→作り置きのおかずを冷蔵庫・冷凍庫に保存していても、菌が増えることがあります。お弁当に詰める時に必ず再加熱をし、よく冷ましてから詰めましょう。