

おいしいね！おいしいよ！ 令和5年度9月 寝屋川市保育課

引き続き、値上げラッシュは、毎日の食事も直撃しています。それでも秋といえば、「食欲の秋」です。おいしい食材がたくさん旬を迎えます。旬のものは安くて栄養も豊富。ぜひ、旬の食材をお家の食卓にも、とりいれてみてください。

少しずつ朝夕はしのぎやすくなってきましたが、この時期は気温の変化や夏の疲れなどで体調を崩しやすくもあります。しっかり食べて栄養をとってくださいね。

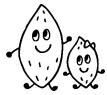


あき 秋のおいしい食材



さつまいも…収穫は8月頃から始まり11月くらいまでです。2~3か月貯蔵して、余分な水分を逃してからのほうが、甘みが増えてホクホクとした美味しいものになるそうです。さつまいもは寝屋川市の特産品でもあります。

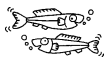
※市販のさつまいもは貯蔵してから出荷されています。早めに食べましょう。



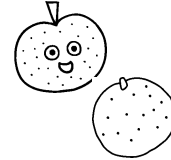
豆類…豆は秋が旬。秋の新もの（今年とれたもの）は皮もやわらかく、香りも味も good! カレーやシチューなど、いつもの定番メニューに使うと、味も趣きも変わって栄養価もアップします。



サンマ…秋に旬を迎え、魚の形が刀に似ているので、秋刀魚と書きます。生のサンマは高価になっていますが、開き干しでも十分に秋の味が味わえます。



ほかにも、本しめじや舞茸、松茸などのきのこ類や栗、チンゲン菜、梨、柿などが旬を迎えます。



★ご注意！！

まだまだ食中毒の起こりやすい時期です。

しっかり加熱しましょう。

調理後はすぐ食べるようにし、調理前や食べる時は手を洗うようにしましょう。

