

おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度9月 寝屋川市保育課

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、甘みが増し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。

豆類
豆は秋が旬。秋の新しいもの(今年とれたもの)は皮もやわらかく、香りも味も良いです。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食べやすくなるかもしれません。

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。



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。非常食には、水、アルファ化米、乾パン、缶詰などがあげられます。災害時などは、環境の変化によりこどもも不安な気持ちになりやすいため、普段から食べ慣れているお菓子等を備えておくことも大切です。ローリングストックをして、賞味期限が近づいてきたものから消費して、常に備えておきましょう。



★ご注意！！
まだまだ食中毒の起こりやすい時期です。しっかりと加熱しましょう。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。

