



給食室から



朝晩の空気がひんやりとして、すっかり秋らしく、過ごしやすくなりました。秋といえばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋です。秋はたくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。今回は美味しい秋の食べ物をご紹介します。

〈さつまいも〉

さつまいもに多く含まれている食物繊維は便秘の解消に、カリウムは老廃物が排尿されるのを促してくれます。また、イモ類のビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があるので、どんな料理でも効率よく摂取できます。長時間加熱すると酵素が働き甘味が増して美味しく食べられますよ！

〈秋刀魚〉

旬のサンマは脂がのってとても美味しいですよ！サンマのたんぱく質は牛乳やチーズより良質だと言われています。また、脂に含まれる EPA は血栓を防止して血液をサラサラにする効果があり、DHA は頭の働きをよくする効果があります。

〈新米〉

秋は新米が出回り、お米が美味しい季節です。新米は普通のお米に比べて水分が多いので、水の量を少なめに、少し固めに炊くことをオススメします。

〈きのこ〉

人口栽培によって今では一年中食べることができますが、本来は梅雨時と秋が旬です。まつたけは人工的に栽培できないため旬の時期にしか出回らず、値段も高いです。

〈柿〉

柿は「酔い覚ましの効果がある」と聞いたことはありませんか？それはタンニンという酵素がアルコールを分解してくれるからです。お酒を飲む人には食べてほしい果物です。しかし、柿は消化が悪く身体を冷やすため、食べ過ぎは禁物です。

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一番おいしい時期のことです。旬の季節にとれる野菜や天然の魚などは、自然のリズムに合ったムリのない生長をしているため、農薬や人工肥料などの使用量や回数も少なく、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。しかし、身体に良いからといって食べ過ぎるのはよくありません。「バランスのよい食事」を心がけてください。



10月広報 編集後記

・皆さまこんにちは レク広報委員会山口俊輔です。

前号で少しふれさせていただきました七夕も終わり、蒸し暑かった8月もあっという間に過ぎてしまいました今日このころいかがお過ごしでしょうか。今年の納涼祭も皆様のご協力もあり、ご好評もよく行うことができたと思います。今年はカラッと晴れることが少なく熱中症に気を付けなければならない夏でしたね。今度は秋になり気温が下がり寒暖差の激しい頃合いになります。皆さま風邪などひかないよう体調管理には気を付けてまいりましょう（特に自分もですが）今回の編集後記はわたくしの文章は少なめにしまして、前月に職員一同で参加してきました手踊りの写真を掲載いたしましたのでぜひご覧ください。

