

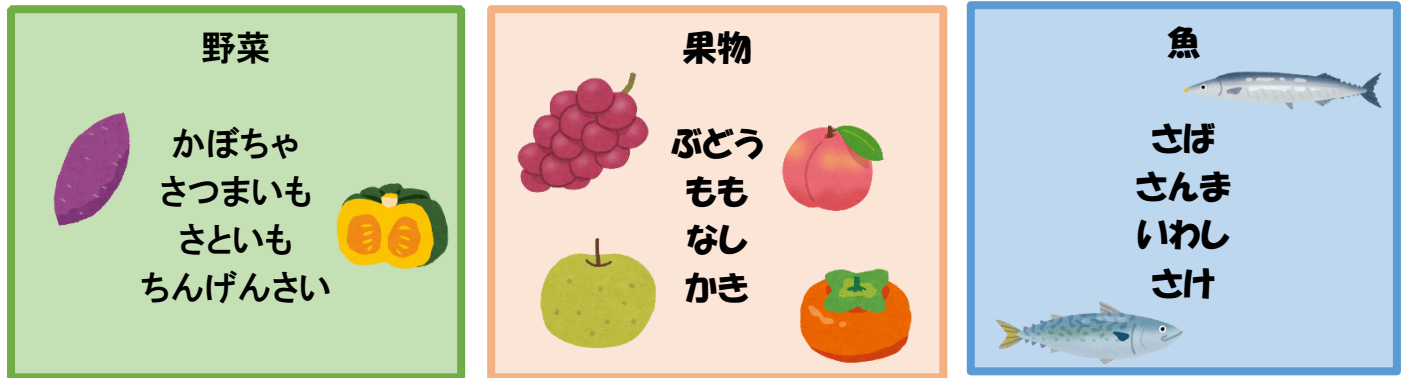


食育だより

吉岡町第四保育園 9月号

夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。
食欲の秋に栄養をたくさんとって、毎日元気に過ごしましょう。

《旬の食材》



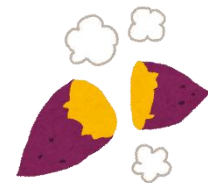
《さつまいも》

秋といえば、お芋がおいしい時期ですね。

さつまいもには、免疫力を高めるビタミンや、便秘解消の働きがある食物繊維が豊富に含まれています。腹持ちも良いため、おやつにも最適です！

<おすすめの調理方法>

- ◎蒸し焼き…お芋の甘味を引き出し、素材の味を楽しむ事ができます。
- ◎煮物やスープ…水に溶けやすい栄養も摂取する事ができます。



<ポイント>

採りたてのお芋は甘みが少ないため、**2週間ほど置いてから食べた方が美味しく食べられます。**また、**60～70度で長めに加熱**することで、水分をとばすことができ、より甘味が引き出されます。

<種類>

- ◎ねっとり系…強い甘味が特徴。スイートポテトや干し芋などにおすすめ
(例:紅はるか、安納芋)
- ◎ほくほく系…あっさりとした上品な甘さが特徴。煮物や天ぷら、サラダなどにおすすめ
(例:紅あずま)
- ◎しっとり系…ねっとり系とほくほく系の間あたりの食感が特徴。
やきいもや、天ぷら、スイートポテトなど、幅広い料理におすすめ
(例:シルクスイート、鳴門金時)

