



お子さまと楽しむ旬の食材紹介

虫の音も響き、すすきが涼風に穂をなびかせ秋の風情を感じさせます。これからは実りの季節であり大地の恵みに感謝して、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

10月13日はさつまいもの日です。これはさつまいものことを「栗（久里）より（四里）うまい十三里」ことで「十三里」と呼ぶことから、シーズンである10月13日が選ばれたそうです。

さつまいもには中が白いもの、黄色もの、紫色のもの等があります。お子さまと楽しんでいただけたらと思います。

【 さつまいも 】

さつまいもは食物繊維とカリウムが多いアルカリ食品で、加熱に強い性質を持つビタミンC、ポリフェノールなども含まれています。保存は冷蔵庫ではなく、15℃位の場所で保存しましょう。サツマイモはアクが強く切り口が変色しやすいので、切ったらすぐに水にさらしてあくを抜くようにしましょう。

☆野菜の中でも甘みたっぷりのさつまいもの特徴を生かし、家庭で簡単にできるお菓子などをお子さまと一緒に作ってみるのもいいですね。

【 さんま 】

栄養価が高く、たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・B2の他に記憶力アップや生活習慣病の改善で話題のDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。またタウリンが多く含まれ、肝機能強化、血液中のコレステロールを減少させて血圧を正常に保つ効果もあります。とくに9~12月の旬の新鮮なさんまは栄養価が高いです。

☆最近では一年中店先に出回っている秋刀魚ですが、この時期のものは新鮮で脂が良くのって丸々太っています。一匹まるごとの姿をお子さまに見せてあげてください。

【 柿 】

ビタミンCが多くみかんの約2倍ともいわれます。柿の赤色は体内でビタミンAに変わります。ビタミン類を多く含むので「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。しかし、あまり食べ過ぎると体を冷やすといわれていますので、食べ過ぎには注意しましょう。

☆柿には西条柿、富有柿、刀根早生柿、西村早生柿、次郎柿などの種類があります。いろいろな柿を並べて楽しむのもいいですね。

《 スイートポテト 》

〈材料 4人分〉

さつまいも	240g
バター	12g
卵	1g
砂糖	20g
卵黄	少々

〈作り方〉

- ①さつまいもはしっかりと洗い皮むき小さく切って蒸し上げます。
 - ②①を熱いうちにマッシュし、溶かしたバター、卵、砂糖を加えます。
 - ③しっかりと混ざったら形を整え、表面の照りを出すために卵黄を水でといたものをはけて塗ります。180度に予熱をかけておいたオーブンで10~15分程度焼き、ほんのり焼付いたら完成です。
- ☆形を整えたら、コーンフレークで耳をブリッツで毛に見てさつまいものハリネズミができます。様々な形を変え、楽しみながら創作してみてくださいね。