



夏の暑さも和らぎ、日が落ちると虫の声が聞こえてきますね。

最近では朝晩が少し冷え込み、明け方寒いと感じます。これも秋の気配が近づいた証拠でしょうか？

「秋」といえば、多くの人が思い浮かぶ食欲の秋…。そんな食べ物の旬がたくさんやってくる秋の味覚を紹介したいと思います。

## サンマ



漢字で書くと「秋刀魚」。漢字に秋、とつくように秋刀魚は秋が旬の食べ物です。秋のサンマは油が程よく乗り、おいしいですね。サンマにはDHAが含まれており、脳の発達をよくするといわれています。

## お米



実りの秋の象徴といえばお米を忘れてはいけませんね。日本が誇る日本米。真っ白な白米もいいですが、現代では玄米もヘルシーで人気ですね。お米にはビタミンB1やEなどが豊富に含まれており、栄養の宝庫です。消化も良いので主食におすすめです。

## 栗



秋といえば皆さんもよく思い浮かべるのではないのでしょうか？

栗はお菓子に良く使われますが、実は栗に含まれる栄養素は幅広く、栄養食としても人気がありますよ。

栗に含まれるビタミンCはでんぷん質に包まれているため、熱に壊れにくく摂取しやすいです。

## 柿



秋といえば柿。柿といえば奈良。奈良に住んでいる皆さんであればそう思うのではないのでしょうか？

柿は品種が多く、約200種あるともいわれています。給食でもたまに登場する一品です。

柿にはビタミンAとCが豊富に含まれており、風邪の予防などに効果があります。

その他にも…

サツマイモ・里芋・じゃがいも・かぼちゃ・れんこん・カリフラワー・チンゲン菜・水菜・にんじん・キノコ類・梨・銀杏・ゆず・リンゴ・イチジク・ブドウ・イワシ・カツオ・サケ・さば・ひらめ

本当にたくさんの旬の食べ物がありますね。

夏バテした体を整えるためにも旬の秋の食べ物食べて元気に過ごしましょう！

次回はこれらの食材を使った料理を紹介します♡

文責：栄養職員 中島