



夏の暑さがやわらぎ、秋も深まる今日この頃です。秋といえば、『秋の味覚』という言葉があるように、美味しい食材が多く実る季節です。

10月31日のハロウィンももともとは秋の収穫を祝う行事です。給食も秋の食材を使った献立を取り入れています。

食材が一番おいしくなる旬の時期に素材の味を楽しみたいですね。



## 秋の味覚をかみしめよう！ 噛むことの大切さ



### ①消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。

さらに消化を助ける働きをもつ唾液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

### ②虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

### ③太りすぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



### ④脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果があります。



栗

旬の食材



秋の代表的な味覚の栗。野菜と思われがちですが、実はフルーツの仲間。栗はナッツの一種でカロリーも高く、栄養素がぎっしりと詰まっている果物なのです。ほっくりとした中に、まろやかな甘みのある栗は、蒸しても、ゆでても、焼いてもおいしいです。期間限定の味わいを、思う存分堪能してみてください。10月8日(火)茨城県産の栗を使った「芋栗ごはん」です。お楽しみに・・・

### ●栄養

主成分は炭水化物（でんぷん）で、ナッツ類にしては脂質が少ないことで知られています。また、ビタミンA・B群・C・E・葉酸・カリウム・リン・亜鉛・鉄分などのビタミンとミネラルも豊富で、さつまいもに匹敵する量の食物繊維も含まれています。特に栗のビタミンCは、豊富なでんぷんに包まれているおかげで、加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取できます。

### ●ゆで方

- ①洗った栗を、全部浸かるくらいの水に入れて、半日から一日ほど置いておく。
- ②鍋に栗・塩適量・栗が浸るくらいの水を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら弱火にし、約50分間ゆでる。栗がお湯の中で踊らないように注意し、途中数回混ぜると良い。
- ④火を止めたら、お湯が十分に冷めるまでそのままにしておく。