

さくら・キッチン

収穫の秋、食欲の秋といわれるほど、食べ物がおいしく感じられるこの季節。旬の食材は、栄養豊富で味が濃く、最もおいしく食べられる時期になります。今月は秋の味覚とその栄養について紹介します。

10月号



新米



秋に収穫され、12/31までに精米されたお米を「新米」と言います。新米は、古米と比べ、つやがあり、白くてふっくらしています。毎年、今の時期しか食べることができない新米を、ぜひ食べてみましょう。

離乳食期別 目安量

5~6ヶ月(初期)	7~8ヶ月(中期)	9~11ヶ月(後期)	12~18ヶ月(完了期)
10倍粥 25~30g	7倍粥 50~80g	全粥 90g~ 軟飯 80g	軟飯 90g~ ご飯 80g

※離乳食開始時は10倍粥5gから開始し、徐々に増やしていきましょう。

さつまいも



エネルギー源となる、糖質が豊富に含まれます。また、食物繊維や、ビタミンCなども多く含まれ、美肌効果、腸内環境を整える効果があります。他にも多くの栄養素が含まれており、乳幼児期の「おやつ」にも最適な食材です。※離乳食では、初期から食べられる食材です。

柿



ビタミンCが多く含まれており、美肌効果や動脈硬化予防、免疫力を高める効果があります。カリウムも含まれており、ナトリウムを体の外に出しやすくし、塩分の取り過ぎを防ぎます。※離乳食期では、中期から食べられる食材です。

きのこ



食物繊維が多く含まれており、腸内環境の改善に効果的です。また、ビタミンB群や、ビタミンD、カリウムやリンなど、ミネラルも豊富で、疲労回復や、美肌作りに対する効果もあります。※離乳食で与える際は、後期以降にしましょう。

りんご



ビタミンCやポリフェノールが含まれており、抗酸化作用や風邪予防に効果があります。また、食物繊維も多く含まれており、中でも不溶性食物繊維の割合が高く、便のかさを増やしてくれます。※離乳食では、初期から食べられる食材です。

なし



整腸作用が期待できる、ソルビトールや食物繊維が多く含まれます。また、アスパラギン酸には疲労回復効果もあります。佐川町では、黒岩地区で栽培されている、梨(新高梨)が有名です。※離乳食では、初期から食べられる食材です。

◎その他

かぼちゃ・れんこん・ごぼう・さんま・さば・かつお・くり・ぶどうなども旬の食材です。

佐川町には、りんご・なし・みかん等、果物狩りができる農園があります。ぜひ、家族で行ってみたいはいかがでしょうか。

