



旬の味覚を味わおう！



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみませんか？



今年も新米の季節がやってきます。
収穫に感謝して、おいしくいただきましょう。

お米の豆知識

「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついてもちにしたり、おこわにして食べるねばり気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が“アミロペクチン”のみで構成されるのに対し、うるち米は“アミロペクチン”と“アミロース”の2種類で構成されています。

でんぷんの成分



お米の栄養

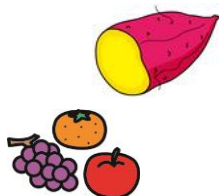
体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

ご飯の栄養



お茶碗1杯分(150g)

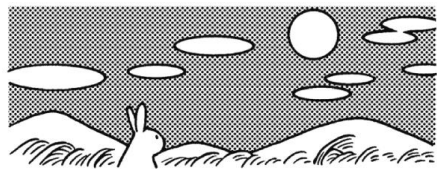
エネルギー…252kcal	ビタミンB ₂ …0.02g
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g
ビタミンB ₁ …0.03g	食物繊維…0.5g



すごいよ！秋のさつまいも ～10月13日はさつまいもの日～

さつまいもには、ビタミンCがじゃがいもなどに次いで多く含まれています。いも類のビタミンCは、加熱しても損失が少なく、焼きいもにしてもほとんどが壊れずに残ります。またたんぱく質を体が使うときに必要になるビタミンB₆も多く含んでいます。さらに、さつまいもを切ったときに出てくる白い乳液はヤラピンという成分で、便通を促す作用もあるそうです。

10月4日



中秋の名月

2017年の10月4日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいます。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そしてさといもやくだものなどを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。並んで、昔のこよみで9月13日の十三夜にも、月を鑑賞する風習があります。十五夜の月見をしたら、この十三夜の月も見るとされ、どちらか1つしか見ないのは「片見月（かたみづき）」といって嫌われたそうです。ちなみに今年の十三夜は11月1日になります。