

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を考えたり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう!

風邪を吹き飛ばそう!!

気温も下がり、風邪を引きやすい時期です。栄養不足だけでなく、偏った食事や食べ過ぎも身体の負担に繋がります。元気に毎日を過ごすためにも、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけましょう。

< 風邪を引いてしまった時は・・・



栄養

発熱などで落ちた体力の回復 と、免疫力アップを助ける成 分を補給しましょう。水分補 給も大事なポイント。



保湿

身体を動かすと、回復のため に必要な体力が不足すること に。外出は避け、なるべく安 静にすることが大切です。

安静

乾燥するとウイルスが体内に 侵入しやすくなります。室内 の湿度を一定に保ち、喉や鼻 の乾燥を防ぎましょう。

発熱・咳・嘔吐や下痢などの症状がある時は、体力をとても消耗します。回復のために、エネルギー補給と症状に合った栄養の摂取が必要です。喉の痛みや食欲のない時などは、なるべく楽に食べられる工夫をしましょう。スープやおかゆなどの水分の多いものや、あんかけなどの喉ごしのよいものがオススメです。

アンケートのご協力お願いします

「給食に関するアンケート」をお配りします。よりよい給食を提供していくために も、より多くのご意見をいただけると嬉しいです。よろしくお願いします。

さつきいもが美味しい季節ですね



秋も深まり、さつまいもの美味しい季節がやってきました。先日のさつまいも堀りでは、「たくさん掘ってきたよ!」「さつまいも大きかった!」と楽しそうな話を聞くことができました。

< 収穫後にさつまいもが甘くなる?! >

さつまいもは、<u>収穫後に酵素によってデンプンが分解され「追熟」</u>します。追熟は、さつまいもを収穫した直後から始まっています。収穫後約1~2ケ月(購入した場合は約1~2週間)おくことで、収穫した頃よりも甘みが増して美味しくなります。

さつまいもを水洗いすると、皮に傷がつきそこから傷んでしまうことや、水分を含んでカビの原因に繋がります。砂つきのまま置いておきましょう。また、10℃以下になると傷みやすくなり、低温障害を起こしやすくなるため、冷蔵庫にそのまま入れないようにしましょう。

< 加熱時にさらに甘くなる? >



収穫後の

さつまいも









デンプンが分解され 麦芽糖になる

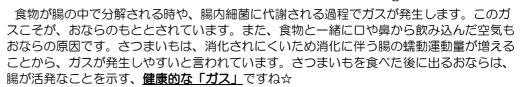
甘みが増す♡

酵素によってデンプンが分解され、麦芽糖に変わることを「糖化」といいます。酵素(「β-アミラーゼ」)が活発に働く温度は、60~75℃付近といわれています。低温でじっくりと加熱することで、酵素が働く温度時間が長くなります。高温で短時間加熱した場合、酵素が働く時間が短くなるため糖化する時間も短くなります。酵素の働く時間に伴って糖化が行われるため、低温でじっくりと加熱することで甘みが大きくなります。

さつまりを食べるとおならが出る?!

さつまいもを食べるとおならが出るという話、一度は耳にしたことがあるのではないでしょうか。なぜおならが出るのか、その仕組みを知りましょう!

< おならはどうして出るの? >



11月末から12月にかけて、各園で焼き芋パーティを予定しています。 美味しい焼きたてのさつまいもをみんなでいただきます。楽しみですね♪