



さつま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。

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... >



安静

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。

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

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、体力をとっても消耗します。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をお願いします

「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くと嬉しいです。よろしくお願いします。

< 収穫後にさつまいもが甘くなる?! >

さつまいもは、**収穫後に酵素によってデンプンが分解され「追熟」**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ヶ月（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? >



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。**

さつまいも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のでしょうか。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? >



食物が腸の中で分解される時や、腸内細菌に代謝される過程でガスが発生します。このガスこそが、おならのもととされています。また、食物と一緒に口や鼻から飲み込んだ空気もおならの原因です。さつまいもは、消化されにくいいため消化に伴う腸の蠕動運動量が増えることから、ガスが発生しやすいとされています。さつまいもを食べた後に出るおならは、腸が活発なことを示す、**健康的な「ガス」**ですね☆

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♪