



まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。秋はおいしい食べ物がいっぱい♪旬の味覚をたのしみながら、しっかり食べて元気に過ごしましょう！！

9月は敬老会スペシャルお弁当を利用者様に楽しんで頂きました♪♪栄養満点、見た目も華やかに仕上げました。皆様の笑顔と「美味しい！」の声がたくさん聞かれ、楽しいひとときとなりました。



Topics1 秋の味覚を楽しもう！！

いよいよ秋本番！暑かった夏も過ぎ去り、涼しくて過ごしやすい季節がやってきました。「食欲の秋」と呼ばれるこの時期は、1年で最も食べ物がおいしくなる季節です。

山・海の幸も豊富に実り、栗やさつまいも、新米をはじめとした旬の食材が次々とお店に並びます。夏バテで弱った胃腸も回復し、気温低下とともに基礎代謝も上がるため、自然と食欲が増してくるのもこの時期の特徴です。秋の味覚といえば？秋の味覚と聞いて真っ先に思い浮かぶのは、さんま・栗・さつまいも・きのこ類です。9月～11月にかけて旬を迎え、それぞれが持つ独特の風味と栄養で食卓を彩ります。

○松茸○

秋の味覚の王様といえば、やはり松茸です。独特の香りと上品な味わいで、古くから日本人に愛され続けてきました。国産の松茸は9月下旬から10月にかけてが最盛期で、その希少性から「香りマツタケ・味シメジ」とも言われています。炊き込みご飯や土瓶蒸し、すき焼きなどで楽しまれ、その芳醇な香りは秋の訪れを感じさせてくれる特別な食材です。

○栗○

9月頃に旬を迎えます。栗は野菜ではなく木になる果実です。縄文時代の遺跡から栗が多く出土していることから、長い間日本で親しまれてきた食材といえます。炭水化物が豊富で、ビタミンB1とB2を多く含んでおり、糖の代謝や脂質の代謝をサポートしてくれます。

○さつまいも○

9～11月頃に旬を迎えるさつまいもは、秋の味覚を代表する野菜。ホクホクの食感とやさしい甘みが特徴で、世代を超えて愛されています。食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があり、ビタミンCやカリウムも含んでいます。

○りんご○

リンゴの旬は品種により異なりますが、多くは秋～冬春を迎えます。クエン酸やリンゴ酸による疲労回復効果、食物繊維による腸内環境改善効果が期待できます。

○ぶどう○

実はぶどうには健康を支える栄養素が豊富に含まれていることはご存じでしょうか。ぶどう糖と果糖は果物の中でもトップクラスを誇り、疲労回復を促す効果があります。

○きのこ類○

秋といえばきのこ類も忘れてはいけません。しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきだけなど、様々な種類のきのこが旬を迎えます。低カロリーでありながら食物繊維やビタミンD、ミネラルが豊富で、免疫力向上や生活習慣病予防に効果的です。

○さば○

海水温が下がる秋が旬の魚は、脂肪を蓄えて寒さから身を守ろうとするため脂がのり、風味や甘みが増します。DHA・EPAが豊富で、血液サラサラにし、脳の活性化にも効果的です。

秋は、さつまいもや栗、きのこ、さんまなど、おいしい旬の食材がたくさん楽しめる季節です。旬の食材には、その時期ならではのおいしさや栄養がたっぷり詰まっています。食事を通して秋の訪れを感じながら、皆様と一緒に楽しくおいしく、毎日元気に過ごしていきましょう😊♪

【きのこの卵とじ】 材料：しめじ・えのき 100g 卵 2個 だし汁 150ml 醤油 小さじ2 みりん 小さじ1

1.だし汁にキノコを入れて煮る 2.醤油・みりん味をつける 3.溶き卵を回し入れ、ふんわり火を通す
やわらかく仕上がるので、高齢者の方にも食べやすいメニューです！！ぜひ、作ってみてください😊