



## 野菜の選び方

一年を通じて不自由なく手に入る野菜ですが、本来野菜も生き物。旬があります。植正に合った時期に育つからこそ、生命力が強く農薬や肥料が少なくとも元気に育つのです。旬の野菜を積極的に食べることで、腸内環境が整い免疫力がアップします。まずは毎日の食事・食材を少し見直してみましょう。

### なす

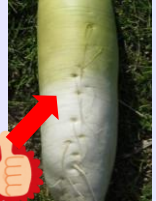


なすはインド原産といわれています。なすは「成す」「生す」という言葉を連想させるためか、昔から縁起のよい野菜として親しまれてきました。「なす紺」と呼ばれる独特の紫紺色は、アントシアニンという色素でポリフェノールの一種です。つやとハリがあり、紫紺色の濃いものが新鮮です。新鮮なものほどヘタが実に密着しています。



### 大根

持った時にずっしりと重く、まっすぐに伸びているものは水分が多く柔らかい大根です。ひげ根の毛穴が浅く少ないもの、更にひげ根が一行になっているものは特に繊維が柔らかく甘いと言われています。葉付は葉まで食べられますので、葉から根元まで鮮やかな緑でピンと張ったものを選びましょう。



### 人参



にんじんは、全体的に赤みが濃く鮮やかで表皮がなめらかなものが良いです。また、茎の切り口の軸の部分小さいもののほうが芯まで柔らかいです。切り口が茶色に変色しているものは収穫から時間が経っていることを表します。一方、4-9月に出回る春夏にんじんは、収穫までが早いので軸の色が緑色のものが新鮮です。

郷土



### 北海道 ちゃんちゃん焼き

鮭の半身を鉄板で豪快に焼きながら野菜と共に甘いまそ味で炒め合わせた料理です。名の由来は、「ちゃん(父ちゃん)が作る料理だから」「ちゃちゃっと作れるから」「鮭を焼くとき鉄板がチャンチャンと鳴るから」など多くの説がある  
そうす。知床や羅臼などの一級品の鮭がとれる地域では鮭漁が盛んで鮭料理も多く存在します。



世界



### スペイン パナジェッツ

カタルーニャ地方では、『諸聖人の日』という日本でいうお盆のような意味を持つ日があります。亡くなった方に祈りをささげるその日に、欠かせないのがパナジェッツです。さつま芋にアーモンド粉を加えて、表面に松の実を付けて焼きあげたものです。定番の松の実以外にもココナッツやチョコチップなどを付けたものもあり見た目も楽しいお菓子です。



## 8日頃 寒露 かんろ ぐらしのこよみ 霜降 そうこう 13日頃

この時季、晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことを寒露と呼びます。秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりとなります。五穀の収穫もたけなわで、農家では繁忙を極めます。露が冷たい空気と接し、霜に変わる直前で紅葉が濃くなります。空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。



霜降とは、霜が降りるという意味です。東北地方や本州中部では霜が降りるようになります。この頃になると、すっかり秋も深まり、もみじや楓は紅葉します。日本列島が北から徐々に、燃えるような赤色に染まります。寒暖差が大きくなるこの頃、さつま芋がとてもおいしくなる頃です。



# 十五夜

10月4日(水)



展示用のお団子は幼児グループが紙粘土できれいに丸めて作りました！



秋の収穫に感謝し、祝うためにお月見の行事ができたこと、秋に旬を迎える食べ物を紹介しました。十五夜や秋の食べ物をクイズ形式で楽しみながらお話を聞きました。健康や幸せを願いながら、皆で美味しくいただきました。



かぼちゃの白玉をお月さまに見立てました。白玉はお豆腐入りなので、柔らかく食べやすいです。



今月はお米です！

秋が深まり、身体を動かすのにぴったりの季節になりました。子どもたちはたっぷり身体を動かして遊び、主食であるお米を沢山食べてくれています。

ランチルームでは季節毎に食材を取り上げ紹介しています。子どもたちも食事前後や食事中に見ながら大人へ質問したり、お話ししています。

