

食欲の秋は“元気の源”

夏の疲れは、秋に出やすいもの。

旬のさんま、きのこ、ぶどう、なし……

秋の味覚には疲れをいやす力がたっぷりあります。

しっかり食べて、この秋も元気に過ごしましょう。

令和7年9月 栄養だより

献立

9/9(火)「重陽の節句」 散らし寿司



9/15(月) 敬老の日献立



9/22(月)「岡山県郷土料理」 あみだいこん



9/25(木) 秋の実りカレー



9/26(金) 栗ごはん



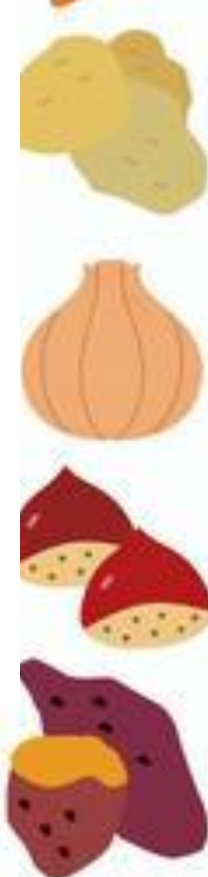


9日、重陽の節句

9月9日、「九」という陽の数が重なることから重陽(ちょうよう)と言います。昔、中国では奇数を陽の数とし、陽の極みである9が重なるこの日を大変めでたいとされ、菊酒を飲んだりして邪気を払い長寿を願う風習がありました。日本には平安時代のはじめに伝わり、宮中では観菊の宴が催されました。菊の節句、菊の宴とも言われています。

22日、あみだいこん 「岡山県郷土料理」

あみだいこんとは、あみえびと大根を一緒に煮た料理で、岡山県の郷土料理です。瀬戸内に秋を告げる昔ながらの味です。昭和初期にはどこの食卓でも見かける大衆食品でしたが、徐々に漁区が少なくなってきたので食べる事が減ったそうです。



9月の旬

☆さんま：漢字で「秋刀魚」と表記するサンマは秋の訪れを感じさせる魚介類です。9月から10月に獲れるサンマは餌が豊富な三陸沖で獲れるため、脂が乗って美味しいとされています。さんまに含まれる脂質は、DHAやEPAが豊富です。DHA・EPAは血中コレステロールなどの増加を抑制し、脳の活性化を維持する働きがあります。



☆さつまいも：さつまいもは、9月から旬の時期を迎えます。高血圧予防に効果的なカリウムを多く含んでいます。また熱の影響で壊れやすいビタミンCがでんぷんに守られているので、効率よく摂取できます。さつまいもを切ったときでてくる白い汁(ヤラピン)、食物繊維は便秘の改善に効果的です。さつまいもご飯や大学芋などごはんのおかずとして食べるのも良いですが、焼き芋でそのまま食べられるので間食として手軽な栄養補給にも良いですね。

