



9月食育便り



まこと幼稚園
R7.9

日暮れが早くなり、木々が少しずつ色づいてきました。過ごしやすい食欲が増してくるこの季節には、たくさん遊んで、秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない身体をつくりましょう。

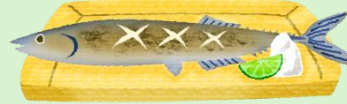
☆9月はさんまが旬です☆

9月はさんまが旬を迎えており、脂がのって最も美味しい時期です。秋の味覚の代表格であるさんまは、この時期に本州の太平洋沿岸に南下し、最も質の高い脂が乗った状態で漁獲されます。

～鮮度の良いさんまの選び方・見分け方～

★ふっくらとハリのある身かどうか

鮮度の良いさんまを選ぶときは、まず「ふっくらとハリのある身かどうか」をチェックするのがおすすめです。なかでも、頭が小さくて胴が大きいものは、脂がしっかりとっているといえます。



★うろこが残っているか

「うろこが残っているかどうか」も、おいしいさんまを探すうえで大切なポイントになります。うろこが残っているものは鮮度が良い証拠。パッケージに入っている商品なら、周囲に青っぽいうろこが浮いていないかどうかを確認するのがおすすめです。

★下顎の先端が黄色ならとれたて

「下顎の先端が黄色」なら、獲れたてで新鮮なさんまです。さんまは、海水で泳いでいるときは口の先が黄色になっています。そのため水揚げからおよそ3日ほどは口先が黄色の状態ですが、それ以降時間が経過すると徐々に茶色く変化します。

★お腹は硬いほうが新鮮

一般的に魚は内臓から傷みはじめるとされていて、お腹がやわらかくなっていると新鮮さが損なわれはじめているといえます。



きのこクイズ

秋に多く採れる”きのこ”にはいろいろな種類があります。

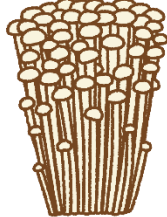
□ にひらがなを1字入れて、名前を完成させましょう！

④



し□じ

③



□のきたけ

②



ま□たけ

①



え□んぎ

