



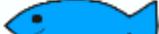
令和3年9月号 社会福祉法人 雫石保育園

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。

芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、色々な秋を満喫しましょう。
お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

出世魚についてご存知でしょうか？

成長とともに名前を変える魚を出世魚（しゅっせうお）と呼びます。成長の早い魚は一年経つとひと回り以上も大きさが変化します。大きさによって用途や味も違ってきます。そのため商品価値も変わり、区別するために名前が変えられたとされています。

関西		関東
ツバス	 ~30 cm	ワカシ
ハマチ	 ~50 cm	イナダ
メジロ	 ~80 cm	ワラサ
ブリ	 80 cm~	ブリ

出世魚として代表的な魚

- ・ブリ ・スズキ ・サワラ
- ・マイワシ ・カンパチ ・クロダイ

- （関東）セイゴ→フッコ→スズキ
- （関西）セイゴ→ハネ→スズキ

- サゴチ→ナギ→サワラ

食欲の秋

朝夕の涼風は体の中から食欲を呼び起こします。夏の疲れた肌や、弱った胃の消化を助けて、ケアしてくれるビタミンを豊富に含んだ野菜・果物・イモ類があきにはたくさん収穫されます。四季を通しての食物は、私たちの健康にとって体力づくり・精神の安定・成長などの身体のリズムに合わせた大切な働きをしています。

旬とは？

旬とは、野菜や果物、魚などの収穫量がピークにあたり、一年で一番多く店に並び時期をいいます。また旬の食べ物は、ほかの時期よりも新鮮で味も新鮮で味も美味しくなります。秋が旬の食材は、さんま・さけ・さば・栗・りんご・ぶどう・柿・梨・大豆・新米・さつまいも・しめじ・椎茸・松茸・ごぼうのなどです。

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

2月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。