



# あき 「秋のたべもの」と がい 「啣むことの大切さ」 たいせつ



直売所に並ぶ新鮮野菜を手にする買物客 ~JA松任まいとさん市場~

## 四季を楽しみ、旬を味わいましょう!

### 秋の野菜と果物

「春夏秋冬」日本には四季があり、旬（もっともその食べ物が美味しい時期）が1年間通してあります。多くの国は四季がありません。私たちは四季があることで、1年を通して食べ物に感動する機会が与えられているというわけです。

秋は「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋」といわれるほど過ごしやすく、食べ物も美味しい季節です。

ごぼう、にんじん、ほうれん草、れんこん、さつまいも、さといも、きのこなど、また、料理も炊き込みご飯や煮物など秋の味覚を楽しみましょう。



白山市で作られている秋のたべもの・・・にんじん、ほうれん草、メロン など



## 旬な食材を楽しもう! にんじん

- ・主な生産地 松任地域
- ・旬な時期 11月~12月
- ・栄養素 栄養としてはニンジンには



カロテンが非常に豊富で、1/2本で1日の必要量が摂れてしまうほどです。ほかにはカリウムやカルシウム・食物繊維やビタミンも含まれています。ニンジンのカロテンは油と一緒に摂ると吸収率がよくなります。ニンジンは葉の部分も栄養が豊富であり、根の部分よりもビタミンCやカルシウムを多く含んでいます。

### にんじんとツナのカレー炒め



巻末のレシピをご覧ください。

## かむことの大切さ ~昔と今は?~ 「11月8日はいい歯の日」

昔（卑弥呼の時代）と現代を比較してみました。

昔 →食事時間	平均50分	かむ回数	3990回
現代→食事時間	平均15分	かむ回数	620回

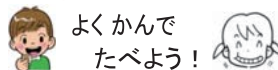


よくかむと、こんなよいことがあります。

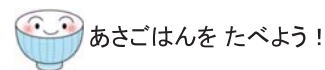
- ①味覚が発達します。
- ②消化を助けます。(唾液の分泌を高めます。)
- ③頭の働きをよくします。(脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。)
- ④歯並びをよくし、虫歯を防ぎます。
- ⑤ことばの発音がはっきりします。

# 平成23年 2011 11 NOVEMBER 霜月

### ★11月の目標(もくひょう)



### ★1年間の目標(もくひょう)



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
10/30	31	1 計量記念日	2	3 文化の日	4	5
6	7	8 立冬	9 秋の全国火災予防運動	10	11 世界平和記念日	12
13	14	15 七五三	16	17	18 コメの日	19 食育の日
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28 コメの日	29	30	12/1	2	3

