

さつまいもが美味しい季節ですね

秋も深まり、さつまいもが美味しい季節になりました。10月のさつまいも掘りでも、たくさんの大きなさつまいもが収穫できました！

★収穫後にさつまいもが甘くなる？！

さつまいもは、**収穫後に酵素によってデンプンが分解され「追熟」**します。追熟はさつまいもを収穫した直後から始まっています。**収穫後、約1～2ヶ月（購入した場合は約1～2週間）おくことで、収穫した頃よりも甘みが増して美味しくなります。**

さつまいもを水洗いすると、皮に傷がつき、そこから傷んでしまうことや、水分を含んでしまいカビの原因に繋がります。土付きのまま置いておきましょう。

また、10℃以下になると傷みやすくなり低温障害を起こしやすくなるため、冷蔵庫にそのまま入れないようにしましょう。

★加熱時にさらに甘くなる？



収穫後のさつまいも



糖化

デンプンが分解され
麦芽糖になる



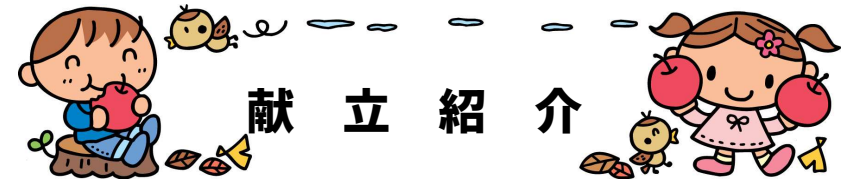
甘みが増す♪

酵素によってデンプンが分解され、麦芽糖に変わることを「糖化」と言います。酵素が活発に働く温度は、**60～75℃付近**といわれています。**低温でじっくりと加熱することで、酵素が働く温度時間が長くなります。**高温で短時間加熱した場合、酵素が働く時間が短くなるため、糖化する時間も短くなります。酵素の働く時間に伴って糖化が行われるため、**低温でじっくりと加熱することで甘みが強くなります。**



★さつまいもを食べるとおならが出る？！

食物が腸の中で分解されるときや、腸内細菌に代謝される過程でガスが発生します。このガスこそが、おならのもととされています。また、食物と一緒に口や鼻から飲み込んだ空気もおならの原因です。さつまいもは消化されにくいいため、消化に伴う腸のぜん動運動量が増えることから、ガスが発生しやすいといわれています。さつまいもを食べた後に出るおならは、**腸が活発なことを示す、健康的な「ガス」**ですね！



献立紹介

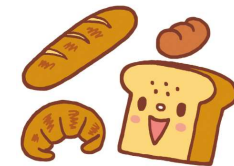
今月は食パンを使ったおやつをいくつか紹介します。
ちょっとお腹が空いたときなど、保育園の味をおうちでもぜひお試しください。

※全て食パン1枚分の材料です。

『チーズケーキ風トースト』

食パン	1枚
クリームチーズ	20g
砂糖	小さじ2
いちごジャム	小さじ2
(お好みのジャムでOK)	

☆材料を全て混ぜて食パンに塗り、トーストする。



『さつまいもトースト』

食パン	1枚
さつまいも	30g
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
豆乳	小さじ2
黒ごま	少々

☆さつまいもは皮をむき一口大に切ってゆでる。
ゆでて柔らかくなったさつまいもをつぶす。
さつまいもに残りの材料を混ぜて、ペースト状にしたら、食パンに塗ってトーストする。

『きな粉ラスク』

食パン	1枚
マーガリン	10g
砂糖	小さじ2
きな粉	小さじ1

☆材料を全て混ぜて食パンに塗り、トーストする。



『カレーチーズトースト』

食パン	1枚
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ1/2
カレー粉	少々
砂糖	少々

☆材料を全て混ぜて食パンに塗り、トーストする。
(カレー粉は辛さを調節してください)