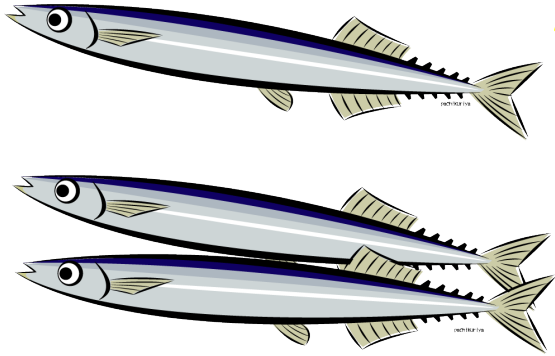


9月

さんま



さんまは、漢字で「秋刀魚」と書かれるように、秋の代表的な魚である。さんまは春、千島列島付近の海域で過ごし、夏のはじめごろに北海道の道東や三陸沖にやってきて産卵のための栄養を蓄える。そして、太平洋岸を南下していく回遊魚である。8月中旬から下旬に漁獲が解禁になるため、9月からは安くておいしいさんまが食べられる。

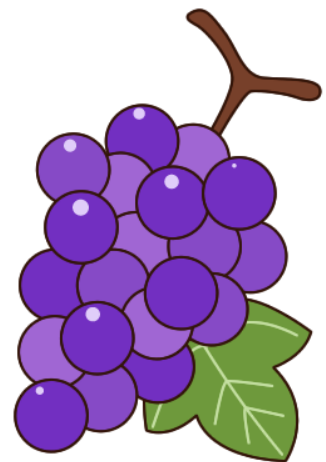
さんまには、たくさんの栄養が含まれている。良質のたんぱく質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含んでいる。また、記憶力の向上や脳の老化防止に効果があるDHAや、血液をサラサラにするEPAも多く含んでいる。

ぶどうの品種はとても多く、世界には1万種以上のぶどうが存在するといわれている。このうち日本ではおもに50~60種類ほどが商業栽培されている。

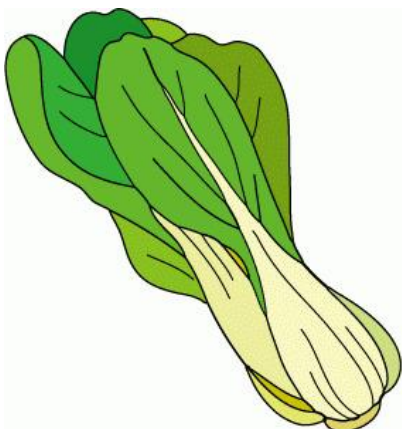
ぶどうは果皮の色によって「赤」「黒」「緑(白)」の3つに大別される。給食にも登場する巨峰は「黒」である。果皮の色は、未熟なうちはどれも緑色だが、成長の過程で赤や黒の色素が作られていく。そのために果皮の色が違ってくる。

ぶどうの皮には、目の疲れを回復する「アントシアニン」が多く含まれている。また、果実に多く含まれるブドウ糖や果糖は、疲労回復に効果がある。

ぶどう



チンゲンサイ



中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間である。

適応力が強い野菜で、北海道から九州まで全国各地で栽培出荷されている。その中でも出荷量が多いのが茨城県で、静岡県、群馬県と続く。埼玉県でも多く作られている野菜である。

β -カロテン(体内でビタミンAに変換され、髪^{ヘア}の健康維持や視力維持、粘膜や皮膚^{ひふ}の健康維持などに働く)、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどが豊富に含まれる。