

# 緑の園ワンポイント栄養

## 新鮮な食材の選び方

朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。皆さんお変わりありませんか？

秋が近づき、美味しい食べ物がたくさん出てくる季節になってきました。そこで今回は、9月から旬を迎える食材の新鮮なものを選ぶポイントをご紹介します。

さつまいも：太くて紅色が濃いものを選びましょう。また、先端の切り口に茶色っぽいしみがあるものは糖度が高く甘いです。

栗：大きくてツヤがあり重みのあるもの、穴や傷がないものを選びましょう。

梨：20世紀梨のような青い梨の場合は、皮の色が黄緑色に近いもの、斑点があるものが食べごろのサインです。

さんま：新鮮なさんまは下顎の先端が黄色になっています。また、丸々太っているさんまは脂がのっていて美味しいです。

少しでも新鮮な食材を選んで、美味しい食事を楽しみましょう。