



まだまだ日中は暑い日が続きますが、朝夕日ごとに過ごしやすくなってきましたね。秋は『実りの秋』『食欲の秋』といわれ、おいしい作物が収穫の時を迎え、食卓を彩ります。ぶどう狩りや栗ひろいなど、採れたての味を楽しむのもこの時期ならでは！秋を感じにお出かけするのもおすすめです。



ぶどうは8月から10月に旬を迎えます。デラウェアやピオーネ、シャインマスカットなど種類も多く、皮ごと食べられるものもたくさん出てきていますね。

ぶどうにはポリフェノールがたくさん含まれているため、眼精疲労に効果があります。パソコンやゲームで疲れた目には効果抜群。ポリフェノールは皮に多く含まれるので皮ごと食べるのがおすすめです。軸にしっかりと実がついていて、皮にブルームと呼ばれる白い粉がついているぶどうがおいしいですよ。



**巨峰**  
甘味と酸味の  
バランスがよい

**デラウェア**  
小粒ながら  
しっかりと甘味

## お弁当って意外にキケン??



9月10月は秋の行楽シーズン！  
運動会や遠足、ピクニックなどお弁当をつくる機会もふえますが、安全なお弁当をつくるポイントご存知ですか？



### ◎おにぎりは直接手で握らない

手には常在菌といわれる細菌が棲んでおり、いつもは悪さをしない菌も、温かいご飯につくとたくさん増えて食中毒を起こすことがあります。ラップや使い捨ての手袋を使っておにぎりを握ると安心です。



### ◎十分加熱、しっかり冷まして

食中毒は食べ物についた細菌が増えて悪さをします。細菌は10℃から60℃くらいの温度帯が大好きで、どんどん増えていきますが、75℃まで上がると多くの細菌は死滅します。おかずは十分に加熱して、細菌をやっつけましょう。お弁当箱に詰めるときは、しっかり冷ましましょう。細菌の増殖を防ぐことができます。

### ◎おかず選びも大切

彩りにプチトマトを入れることもよくありますね。プチトマトのヘタには洗っても細菌が残りやすいので取っておくほうがいいですよ。ポテトサラダは加熱したじゃがいもをつぶして冷ましているから大丈夫？じつは玉ねぎやキュウリなどの生野菜から出る水分などで傷みやすいおかずです。子どもたちが大好きなから揚げは、高温でしっかり中まで火を通すため傷みにくくお弁当に最適。ピクルスなど抗菌作用のある酢を使ったものもいいですね。



☆楽しい思い出にはおいしい思い出がつきもの  
おいしくて安全なお弁当で秋を楽しみましょう☆