

食欲の秋です。実りの秋がやって着ました。秋の味覚は、<sup>りんご</sup>林檎、<sup>さんま</sup>秋刀魚、<sup>くり</sup>栗など数多くあります。秋の味覚を楽しみましょう。

### 骨のついた魚を上手に食べよう！！

食べるのが難しそうな頭や骨のついた魚も食べ方の手順を知って練習すれば、上手に食べられるようになります。

まずは、はしを正しく使って食べることが大切です。はしだけで食べにくい時は、魚に手を添えて食べても良いでしょう。

また、魚の上の身を食べた後に、中骨を外さず、ひっくりかえして下の身を食べたり、中骨の間から下の身を食べたすることはマナー違反なので気をつけましょう。

食べた後は、頭や骨を皿の奥にまとめておくと美しく気持ちよく食事ができます。



## さんま

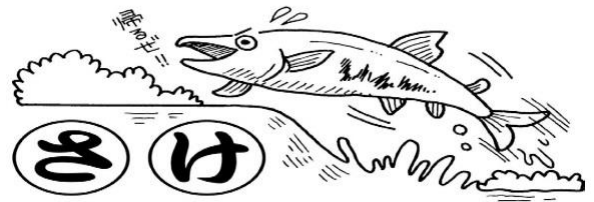


あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（イコサペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA（エイコサペンタエン酸）ともいいます。

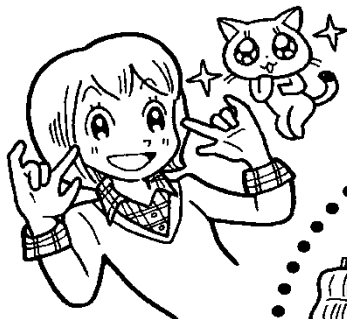
## 生まれた川に戻ってゆくさけ



さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは目の上の部分に鼻が<sup>きょう</sup>あって非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。

### ★10月10日は目の愛護デー

目を大切にしていますか・・・



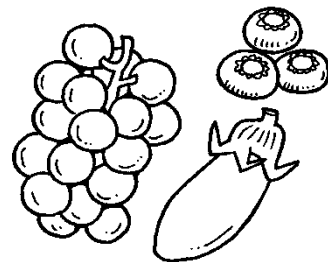
## 目によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。