

# 中央市民 フール

## フールびより



こんにちは！スポーツ指導員の廣谷です！

11月は涼しい秋から、寒さの厳しい冬へと移り変わっていく季節ですが、様々な食べ物が旬の時期を迎えます。

そこで今回は、「11月が旬の食材6選!!」をご紹介します！

ぜひ、季節の味わいを、日々の食卓に入れるヒントにしてみてください！！♪

## ～ 11月が旬の食材 6選!! ～

### ★かぼちゃ



収穫のピークは夏ですが、採れたてのものは甘みがなく、**貯蔵により甘みが増す**ので、秋から冬にかけてが食べごろの食材です！

### ★にんじん



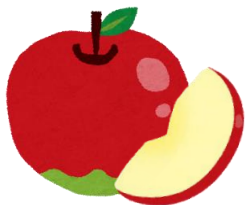
寒い時期に旬を迎えるにんじんは、寒さで凍ってしまわないよう、**糖を蓄える**といわれており、甘味が強くなります！

### ★ゆず



秋から冬にかけて鮮やかな黄色に色づいた柚子が食べごろとなり、**薬味やジャム、砂糖漬け**で楽しめる食材です！

### ★りんご



冷蔵により収穫後**3カ月以上もの貯蔵が可能**なため、店頭と並ぶ時期は、かなりの幅があります。他の果物の熟成を早める**エチレンガス**を発生するので注意！！

### ★ぎんなん



街路樹としても親しまれているイチョウの実で、ねっとりとした触感と独特な風味があることから、**茶碗蒸しのアクセント**や、**甘露煮**にしたいと和食でよく使われます！

### ★鮭



川から海へ出て成魚となり、産卵のために再び生まれ育った川に戻ってきます。鮭の特徴でもあるサーモンピンクの正体は**アスタキサンチン**で、**抗酸化作用が強く、老化防止にも繋がります！**



# 第19回FINA世界選手権2022福岡大会!

## ★ FINA世界選手権とは?

国際水泳連盟(FINA)が2年に1度、競泳・飛込・  
ハイダイビング・水球・アーティスティックスイミング・  
オープンウォータースイミングの6競技で世界一を競う、  
水泳界において**オリンピックに次ぐ重要な国際大会**です。

※公式ホームページ引用



**開催期間: 2022年5月13日(金)~5月29日(日) 17日間**

館内入口右側にて、専用の展示  
コーナーがありますので、ご来館の際は、  
ぜひ、ご覧ください!!



世界水泳マスコットのぬいえもあります!



## 11月 館内装飾

11月の装飾は、気温が低くなるにつれ、葉の色を変える紅葉をイメージしながら、秋の  
雰囲気 연출しました! 券売機と受付横に装飾しておりますので、秋終盤の雰囲気を  
見て楽しんで頂けると嬉しいです!



— 11月の休館日 —

**17日(水) 定期点検日**

※毎週木曜日は休館日のため  
お休みです。



〒810-0061

福岡市中央区西公園14-30

☎ 092-712-8090

福岡市立中央市民プール  
(NTWスポーツ  
振興共同運営企業体)