



暑かった夏が過ぎ、過ごしやすい季節になってきましたが、朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすくなります。季節の変わり目でもあるこの時期はいつも以上に体調管理に気を付けましょう。



秋の味覚を楽しもう！！



さつまいも

炭水化物や食物繊維が豊富でカリウムやビタミン C 等も含まれています。素材の味を生かしたおやつがおすすめです。



かき

日本生まれの果物です。血管や皮膚粘膜等を健康に保つビタミン A が含まれています。風邪予防に食べたい食材です。



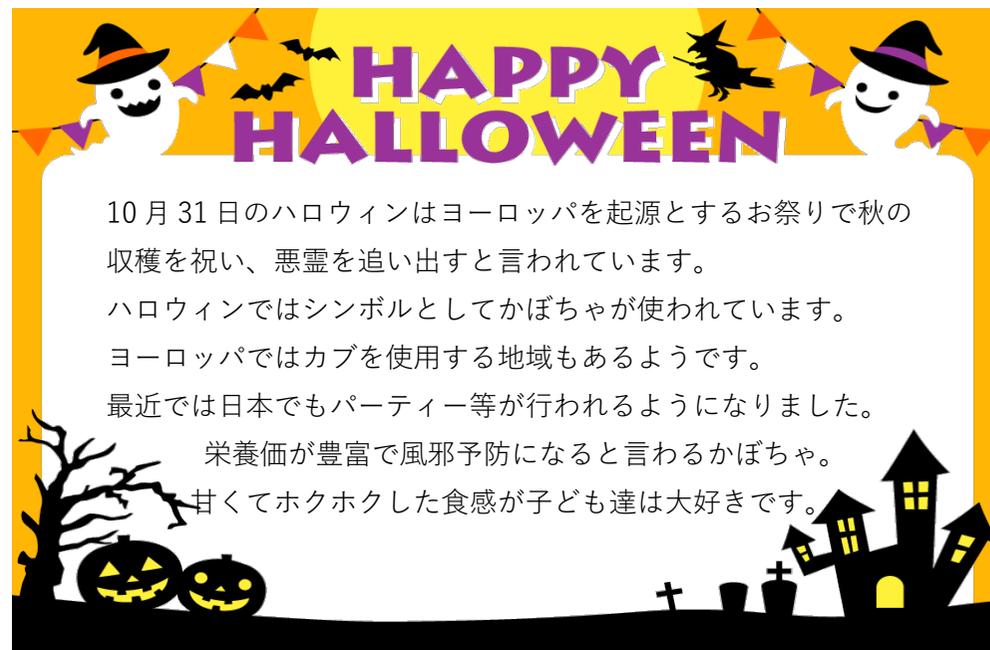
りんご

りんごの甘みは体内でエネルギーに変わり、酸味は疲労回復に役立ちます。朝たべるのもおすすめです。



さんま

秋の取れる刀の形をした魚（秋刀魚）と書きます。さんまの鱗は体に良い働きがあり、骨や歯の形成に欠かせないビタミン D を含んでいます。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。

ハロウィンではシンボルとしてかぼちゃが使われています。

ヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

最近では日本でもパーティー等が行われるようになりました。

栄養価が豊富で風邪予防になると言われるかぼちゃ。

甘くてホクホクした食感が子ども達は大好きです。

旬の食材▶かぼちゃ

夏の収穫後、数か月保管する事で、水分が抜けて

甘みが増したかぼちゃが全国的に出回ります。

かぼちゃは抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミン E、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミン A、風邪の抵抗力を強めてくれるビタミン C が強く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に必要な栄養を豊富に含んだかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。



旬：10月～12月