





なつば て し げんき ざんしょ の **夏バテ知らずで元気に残暑を乗りきりましょう!!**

~ビタミンA・C・E(エース)で免疫力アップ~



ひふ ねんまく せいじょう たも まも めんえきさいぼう かっせいか 皮膚や粘膜を正常に保ち、からだを守る免疫細胞を活性化させます。 あぶら つか りょうり きゅうしゅう 油を使った料理で吸収されやすくなります。

びたみんえー ビタミンA

























さいぼうまく まも はたら ろうか げんいん さんか ふせ ちゅうもく 細胞膜を守る働きがあい、老化の原因となる酸化を防ぐことでも注目されています。





















今年は23日が秋分の日です。 前後三日を合わせた一週間がお彼岸の期間になります。 で先祖様を供養し、季節の移ろいを感じながら自然の恵みに感謝する日です。 おはぎや旬の食材を取り入れた食卓を囲んで、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

→旬の食材

さんま



さんまは、9月から10月頃にかけて脂がのって一番
しゅん むか きんねん ふりょう つづ
おいしくない、旬を迎えます。近年は不漁が続いていますが、
きき みかく だいひょう さかゆ
秋の味覚を代表する魚です。



12日のおやつに 登場するよ! 12日の昼食に「さんまの蒲焼風」が 登場するよ! 残さずに食べられるかな?



とうもろこし

がったかんで、8月から9月は北海道産のスイートコーンが収穫のピークを迎えます。豊かなたいようごう ちゅうや かんだん さま あま 大陽光と昼夜の寒暖差で甘みを増し、みずみずしくておいしいとうもろこしが育ちます。 かん こ みどり かっしょく じゅく しょうこ 皮が濃い緑でひげが褐色なら、よく熟している証拠です。





9日と18日のおやつに登場するよ!

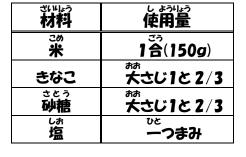
ひんしゅ すご しゅうかく じ き がつけじゅん できわ がつ ぴ - く むか がつ 日本によって少しずつ収穫時期がずれ、7月下旬から出回り、9月にピークを迎えて10月ごろまで たの くだもの れいそうご ひ なし あま かじゅう くち ひろ ざんしょ きび じ き 楽しめる果物です。冷蔵庫でよく冷やした梨は、甘い果汁が口いっぱいに広がり、残暑が厳しい時期 すいぶんぽきゅう の水分補給にもなりますよ。

おはぎ風(きなこ)





もち米いらずで かんたん つく 簡単に作れますよ ♪



(作り方)

- 1 水1.8倍~通常量で米を炊く。
- ② 炊けたご飯をめん棒などで軽くつく。
- ③ 丸めておにぎりを作る。
- ④ 砂糖、きな粉、塩を合わせて③にまぶす。

