



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～



ビタミンA

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。
油を使った料理で吸収されやすくなります。



ビタミンC

抗酸化作用をもち、ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。毎日欠かさずにとりましょう。



ビタミンE

細胞膜を守る働きがあり、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。
ご先祖様を供養し、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おいしくなり、旬を迎えます。近年は不漁が続いていますが、秋の味覚を代表する魚です。

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



12日のおやつに登場するよ！

6月から9月が旬で、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。豊かな太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。皮が濃い緑でひげが褐色なら、よく熟している証拠です。



なし



9日と18日のおやつに登場するよ！

品種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なり、残暑が厳しい時期の水分補給にもなりますよ。

おはぎ風(きなこ)

材料	使用量
こめ米	1合(150g)
きなこ	大さじ1と2/3
さとう	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と2/3
しお塩	ひとつまみ

【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。

18日のおやつに登場するよ！



もち米いらずで簡単に作れますよ♪

