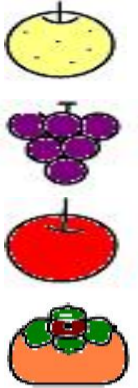




果物を楽しみましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物を適度に取りましょう。

- ・ナ シ：7月～10月
- ・ブドウ：8月～11月
- ・リンゴ：9月～12月
- ・カ キ：10月～12月



【くり】

骨や筋肉の力につながり、女性、高齢者にぴったり！！

栗の成分は、でんぷんです。この糖質は、体の活動、脳の働きを活発にする働きがあるエネルギー源。筋肉の働きを維持する糖質に、骨を丈夫に保つビタミンCと相互に協力しあいながら、筋骨の強化につながります。さらにビタミンB1、ビタミンCはじめカリウム、食物繊維、脂質なども含みます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに効果的に変える働きがあるといわれます。また、カリウムや食物繊維は、コレステロールを下げ、動脈硬化の予防にもなります。

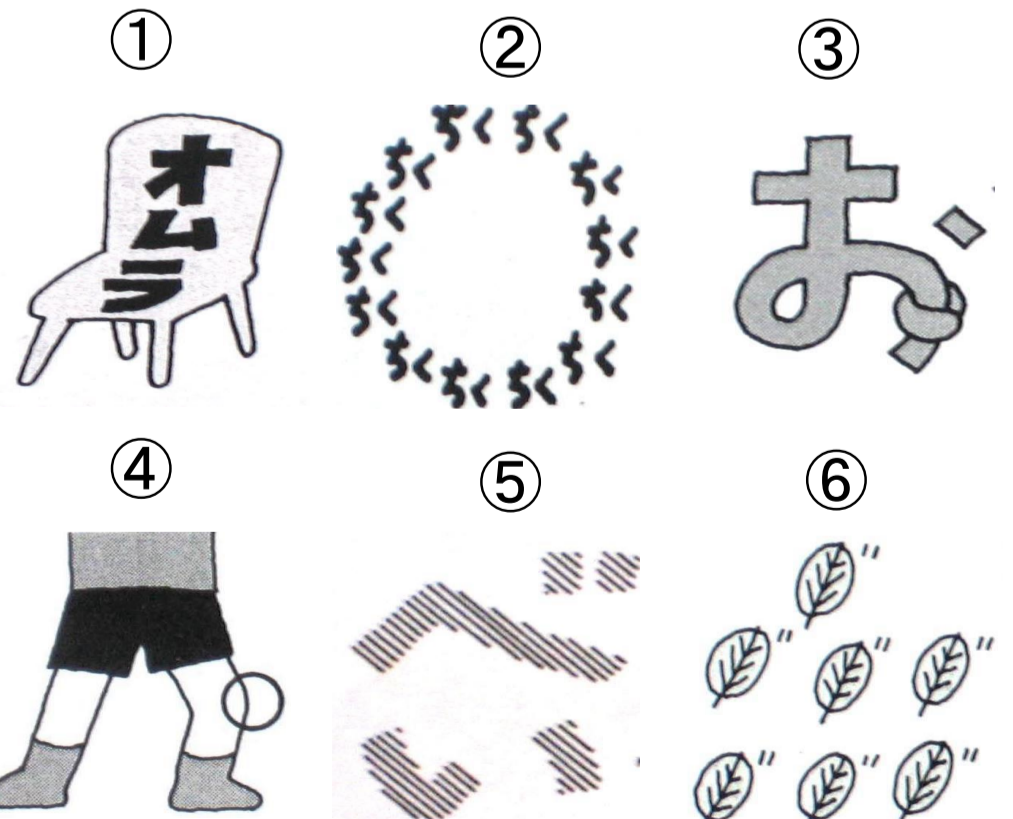
【選び方のポイント】

ふっくらとした丸みがあり重いもの。実の表面のつやが良いもの。シワがないもの。

食べ物の名前は??

お月見を 楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



答え ①オムライス ②ちくわ ③おむすび ④ピザ
⑤せんべい ⑥バナナ

この記事に関する問い合わせは内線3202まで