



暑かった夏も終わり過ごしやすい秋がやってきました。
 秋は実りの季節です。最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋にはおいしい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、冬に向けて風邪に負けない体を作りましょう。



しいたけ



<主な栄養素>
 食物繊維・ビタミンD・カリウム
 ビタミンB1・ビタミンB2・鉄
 食物繊維が豊富で便秘解消
 コレステロールを下げる
 血圧を下げる・貧血予防・がん予防・
 老化を防ぐ・骨を強くする

さつまい



<主な栄養素>
 糖質・ビタミンB1・ビタミンC・ビタミンE・食物繊維・カルシウム・カリウム
 切り口から出る白い乳液（ヤラピン）が便秘をなおす・胃や腸の働きを良くする
 高血圧・動脈硬化の予防
 がん予防・かぜ予防・老化防止
 エネルギー源（力のもと）

柿

<主な栄養素>
 ビタミンA・ビタミンC・糖質・鉄分・食物繊維・カリウム・
 ビタミンC
 かぜの予防・二日酔いにきく
 血圧を下げる・利尿作用
 コレステロールを下げる・目に良いがん予防



さんま

<主な栄養素>
 良質なたんぱく質・EPA・DHA・ビタミンA・ビタミンD・
 ビタミンE・ビタミンB2・カルシウム・鉄分
 コレステロールを下げる
 善玉コレステロールを増やす
 歯や骨を作り強くする



りんご

<主な栄養素>
 糖質・ペクチン・カリウム・ビタミンC・食物繊維
 下痢にも便秘にもよい・血糖値の正常化にも効果的・肥満
 や糖尿病の予防に役立つ
 血圧を下げる・かぜにきく・コレステロールを下げる・疲
 れをとる・二日酔いにきく
 血液の流れをよくする

