

ひかりっこ★キッチン 9月号

少しずつ、秋の気配がやってきました♪

まだまだ暑い日は続きますが、スーパーには秋が旬を迎える食べ物が出始め、季節の移り変わりを感じますね。

夏休み期間だった子どもたちも、9月になり、日焼けした元気な姿を見せてくれました！残暑に負けずに、たくさん遊んでたくさん食べて、元気に過ごしていきましょう！！

☆子どもたちの様子☆



どうもろこしの皮むき

おにぎりづくり

9月の旬野菜♪



【なす】

ポリフェノール的一种であるナスニンは、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる、活性酸素を抑える力が強いです。また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。おいしいなすの選び方は、表面にハリつやがあり、ずっしりと重いもの。ヘタの棘がしっかりと立っており、触ると痛いような物がおススメです♪