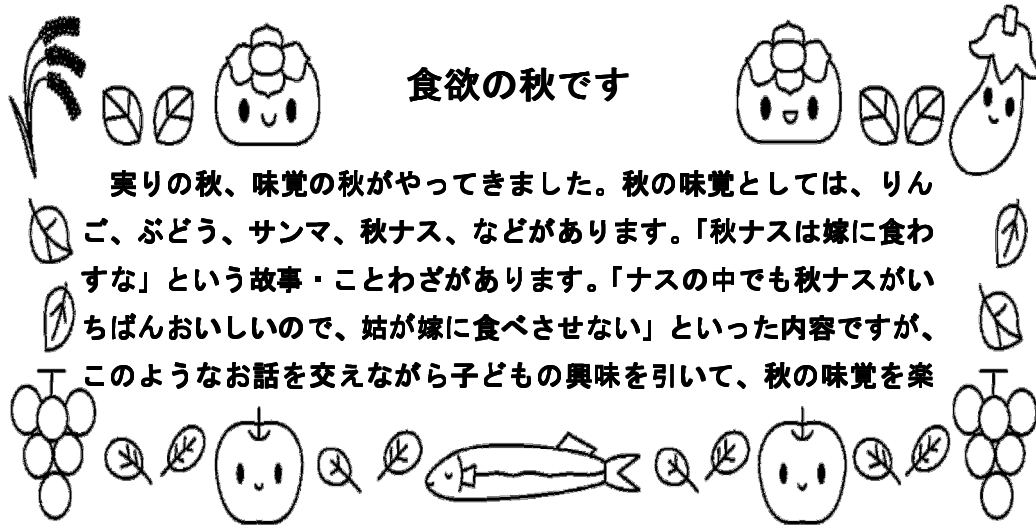


☆Kitchen letter☆

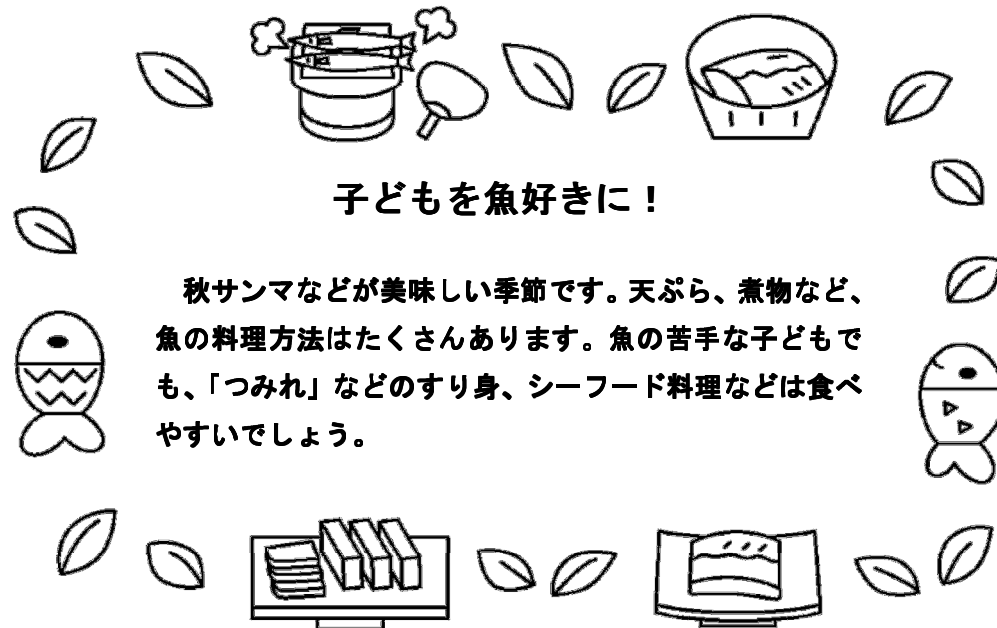
H31年10月 栄養士 中山 綾佳

食欲の秋です



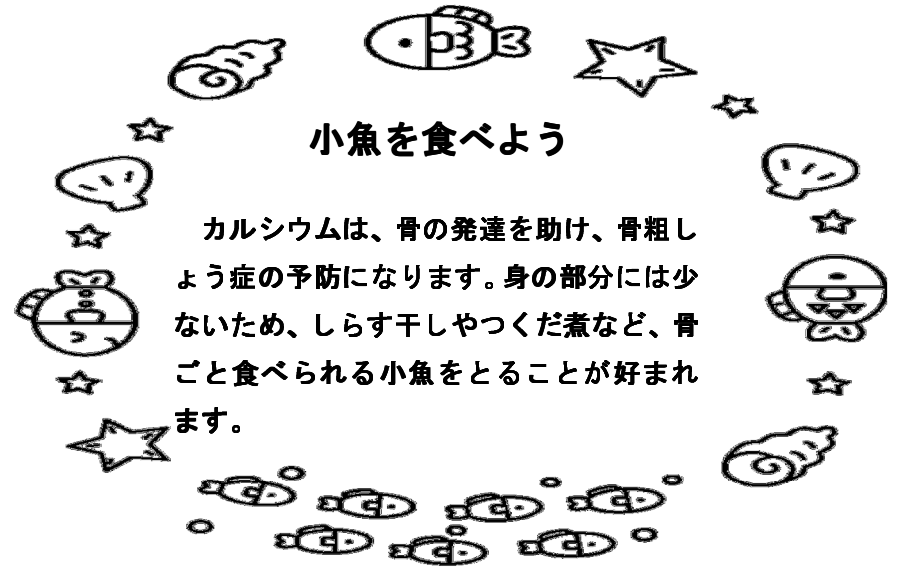
爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、りんご、ぶどう、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わすな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽

子どもを魚好きに！



秋サンマなどが美味しい季節です。天ぷら、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。

小魚を食べよう



カルシウムは、骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、しらす干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好まれます。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

