



秋のおいしい味覚

秋に収穫できるといえば、お野菜の大好物！「さつまいも」です。ほくほくのお野菜もたくさんあります。子どもたちにも人気の「かぼちゃ」も、繊維も豊富で、免疫力アップに効果的です。また、アレルギーの季節から抜けて、これからにピッタリですね。

**ミネラルを多く含む食べ物**

ミネラルは体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係します。不足しないよう心がけましょう。主に含まれる食材→**小魚・大豆・海藻**など

おすすめ料理→**みそ汁**

