

# 10 October



2017



## 旬をたべよう!

食べものには、1年で1ばんおいしくて、1ばんえいようがたっぷりな時があります。それを、食べものの「旬」といいます。秋に旬になるものは、野菜ではさつまいもやさといも、くだものではかきやぶどう、お魚ではサンマがあります。食べものが「旬」の時に少しゆうきを持って、にがてなものにチャレンジしてみてください。今まで食べられない...と思っていたものも、もしかしたらとびきりおいしい発見!があるかもしれません。



みやざき せんせい  
宮崎あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄  
養指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金	土
1 Week	2 田舎のおかき塩 ぶどう100%	3 ソイジョイミックスベリー こどもむぎ茶	4 餅入り最中 こども緑茶	5 こつぶポテコ こどもむぎ茶	6 ほろほろ焼和塩 りんご100%	7 果汁100%ゼリー こどもむぎ茶
2 Week	9 お休み	10 大袖振豆もち オレンジ100%	11 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	12 ソイジョイミックスベリー こどもむぎ茶	13 田舎のおかき塩 ぶどう100%	14 栗しぐれ こども緑茶
3 Week	16 リラックマソフトせん 充実やさい	17 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶	18 ほろほろ焼和塩 りんご100%	19 果汁100%ゼリー こどもむぎ茶	20 餅入り最中 こども緑茶	21 こつぶポテコ こどもむぎ茶
4 Week	23 大袖振豆もち オレンジ100%	24 おにぎりせんべい銀しゃり こどもむぎ茶	25 栗しぐれ こども緑茶	26 リラックマソフトせん 充実やさい	27 ポップコーンしお味 こどもむぎ茶	28 紫の野菜ゼリー こどもむぎ茶
5 Week	30 ソイジョイミックスベリー こどもむぎ茶	31 田舎のおかき塩 ぶどう100%				