



## 秋の味覚

さつまいも  
栗 柿



お米かたいね



りんご ツルツルしてる



実りの秋と言われるように、新米、さんま、さつまいも、りんご、梨、きのこなどおいしいものがたくさん食べられる季節です。秋の食材には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体をあたためる効果があります。

また、子どもの頃から食べ物の『旬』を知り、味わうことは、食への興味や味覚形成にもつながっています。ご家庭でもおいしく栄養たっぷりの秋の旬を取り入れてみませんか？

## おいしいね！



そーっと、そーっと！  
おいしくできるかな？

子どもたちが「おおきくなあれ！」と声をかけながら育てた野菜が立派に育ちました。調理をして食べると、普段は苦手な野菜も「おいしい もっと食べたい！」と喜んでいました。

ブルーベリー いくつあるかな？



かぼちゃの蒸しパン  
あまくておいしい！



♪塩まいて パラッパラ  
塩まいて パラッパラ…♪  
歌いながらぎゅうりの塩もみ

