

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・と色々な事に集中できる良い季節です。気温差のあるこの時期は大人でも体調を崩しやすいので体調管理に十分気を付けて、元気いっぱいにご過ごしてもらいたいと思います。

## ☆秋は野菜・魚・果物などたくさんの食材が旬を迎えます

### 野菜



なす  
きのこ類  
じゃがいも さつまいも  
さといも にんじん  
だいこん チンゲン菜

### 魚



秋刀魚 イカ  
鮭 鯖  
イワシ

### 果物



柿 ぶどう  
温州みかん なし  
いちじく くり

## 胃腸を元気にしてくれる秋の食材



秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にし、お腹の調子を整えるものが多いです。

- 秋刀魚・・・サンマは胃腸を温めて、消化を助ける効果もあります。
- なす・・・なすは94%が水分で、下痢や便秘の改善に役立ちます。実が引き締まった秋ナスは、胃腸の調子を整えてくれます！！
- さつまいも・里芋・・・食物繊維を豊富に含んだ食材で、便秘の解消におすすめです！！

## 食事マナーは思いやり

食事マナーには、箸の使い方や食器の持ち方、食べる時の姿勢など、気を付けたいことがたくさんあります。これらのマナーを守ると食事がしやすく、美しく食べることが出来ます。

みんなで楽しく食事をするためにも、食事マナーを身につけましょう！

ひじをつく



音をたてて食べる



足を組む



口に食べ物を入れたまま話をする



髪にさわる

