

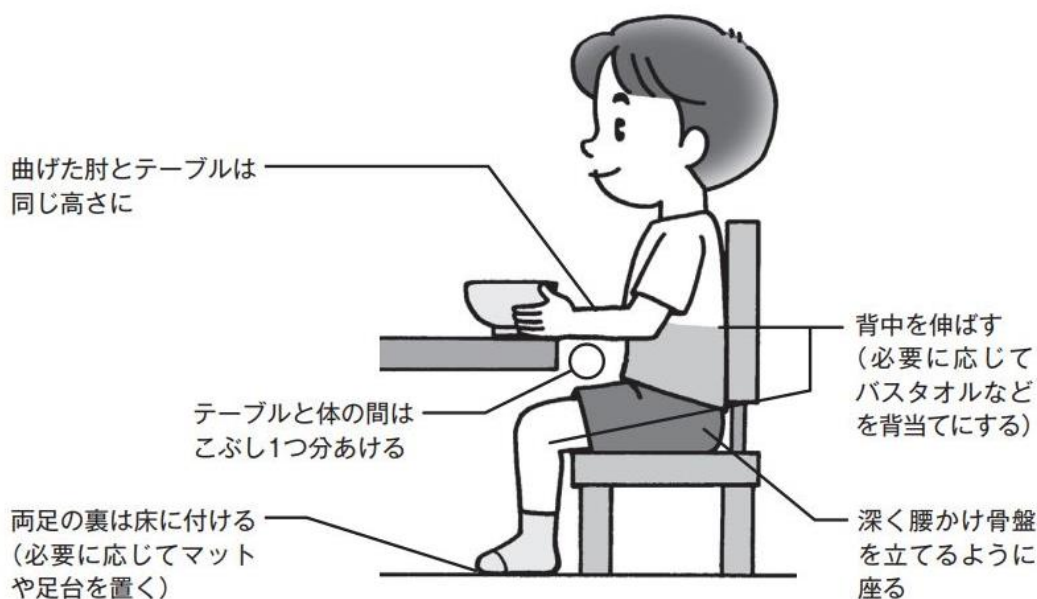


少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。



正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく、食べるためにも大切なことです。



野菜を食べよう！レシピ

にんじんしいしり

ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

材料

にんじん 120g 砂糖 小さじ1+1/2
ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1
ツナ缶 20g

作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ、炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆを加える。さらに炒めて全体に火が通ったら完成。

