

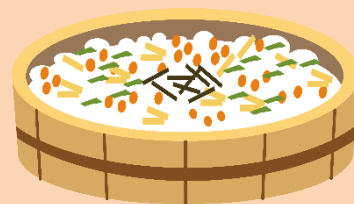
あきまつ 秋のお祭り

あきかぜこちきせつ
秋風が心地よい季節になりました。

つしかくちいきさまさままつかいさい
津市でも各地域で様々なお祭りが開催されます。

むかしまつひいちどつくおおひとあつた
昔からお祭りの日は一度にたくさん作れて、多くの人たちが集まって食べること
のできる、「混ぜ寿司」が振る舞われることが多かったようです。

まこぐさいほしいたけにんじんにちじょうてはいしょくざいつか
混ぜ込む具材は、干し椎茸や人参、れんこんなどの日常手に入りやすい食材を使い、
刻みのりを散らしたものが多です。地域によっては「押し寿司」や
「にぎり寿司」を作るところもあるようです。



あきみかく 秋の味覚



あきおいしゅん
秋は美味しい旬の
食べ物がいっぱい！



るい きのこ類

しょくもつせんいおおちようちようし
食物繊維が多く、腸の調子を
整えて便秘予防に効果的です。

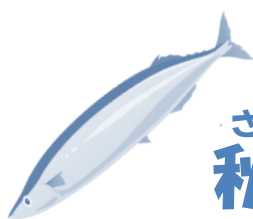
きのこが苦手なお子さんには、
小さく切ったり、味つけを濃いめ
にして食べやすくしましょう。



いも さつま芋

ビタミンCを含み、
体の免疫力を高めます。

さつま芋コロッケや
さつま芋ご飯、スイーツ
ポテトや大学芋など、料理
におやつに、幅広く使えます。



さんま 秋刀魚

あきさかないさんま
秋の魚と言えば秋刀魚です。
カルシウムとビタミンDを
バランスよく含み、骨の強化に
役立ちます。

くちさききいろからだ
口先が黄色っぽく、体がピーン
とまっすぐなものを選びましょう。



くり 栗

しゅじつるいなかひかくてき
種実類の中では比較的エネルギー
が低く、ビタミンCを含みます。
栗を包んでいるトゲのあるもの
は”いが”と呼ばれています。

秋の味覚を
楽しみましょう♪