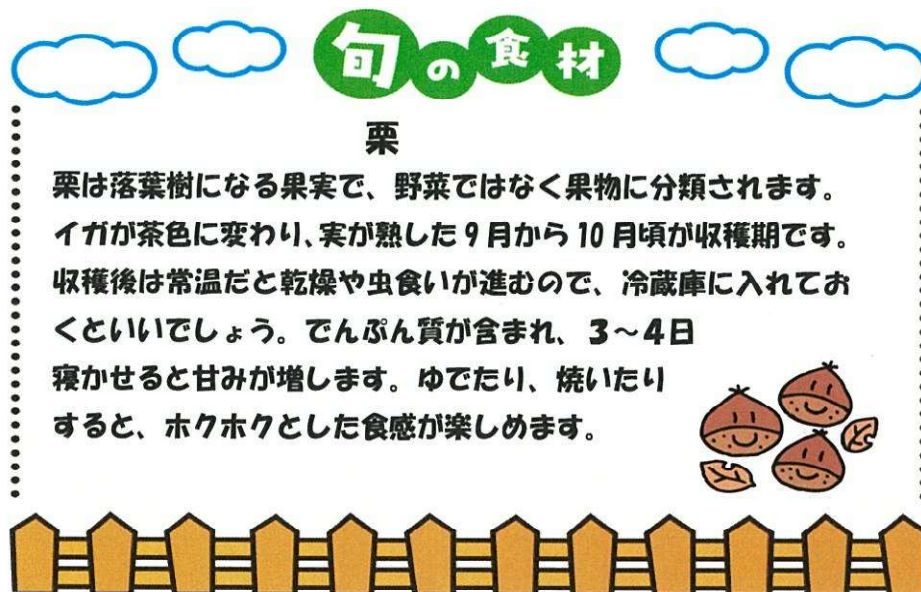
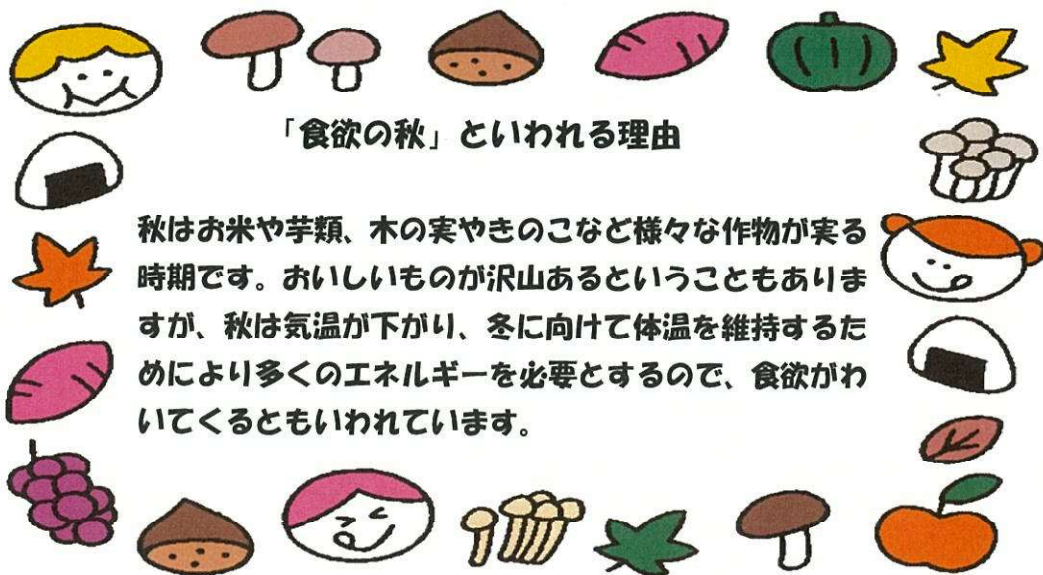




昼間はまだまだ蒸し暑い日が続いていますが、朝夕は涼しく爽やかな秋風を感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものをいろいろ食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



食べ物クイズ

Q 栗は、どの部分を食べているでしょう？

①皮 ②実 ③種

A 正解は③。ふだん食べている黄色い部分は種で、渋皮や鬼皮と呼ばれる固い部分が実です。皮にあたるのがイガで、トゲトゲがあるのは動物や害虫から種を守るためだといわれています。

