

食育ひろば



令和2年

9月

No.22

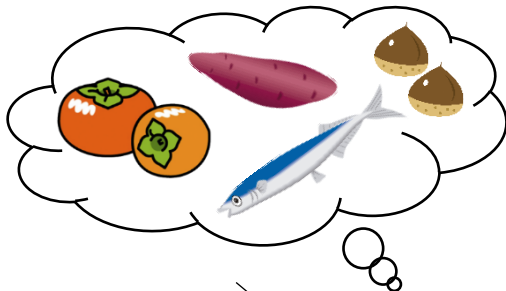
～みんなに伝えたい 食のおはなし～

あきのやまでは、木の実やきのこが実り、田畑では、お米やお芋が収穫の時期を迎えます。

栄養が豊富な旬の食べものを食べて、健康なカラダづくりに取り組もう！

「旬」の食べものには栄養がたっぷり！の巻

1



さんまにお芋、柿に栗。
秋は美味しい食べものが
いっぱい嬉しいな～。



2

おづみん、秋に旬を迎える
食べものは美味しいだけでなく、
栄養価も高いのよ！



なんと！！



3

秋が旬の食べものにたっぷり！

みんなの健康を支える栄養素☆

- たんぱく質・さんまや鮭など
- ビタミン・柿やさつま芋など
- 食物繊維・さつま芋やきのこなど

4

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」
などと言われ、秋はいろいろなことに取り
組むのに適した季節。旬の食べものでしっ
かり栄養をとって、健康なカラダを作り、
2学期も勉強や運動に
意欲的に取り組もう！



*つぎの「食育ひろば」は、11月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181