



暦の上では立冬となり、めっきり日が暮れるのが早くなりました。さて、この時期に食べたい物があるのが「芋・栗・南瓜」ですね。私も大好きな食材です。気温が下がってくると、体はより熱量が必要になってきます。そこで少量でもエネルギーになりやすい「芋」「栗」「南瓜」が栄養補給にぴったりなんです。旬の食べ物に心惹かれるのはそれなりの理由がちゃんとあるんですね。栗の時期はちょっと過ぎてしまいましたが、さつまいもや南瓜は今から美味しくなります。焼き芋や芋ご飯、南瓜の煮物・・・天ぷらもいいですね。三愛園のご利用者の皆様にもさつまいもは大人気で、10月のふれあいデーは秋晴れの下、スタッフが中庭で焼きいもを焼き、皆様に秋の味覚を楽しんで頂きました。旬の食べ物を食べると免疫力を高めるとも言われています。これからも寒さも本格的になってきますので旬の食べ物をたくさん食べてお元気に過ごして下さい。

