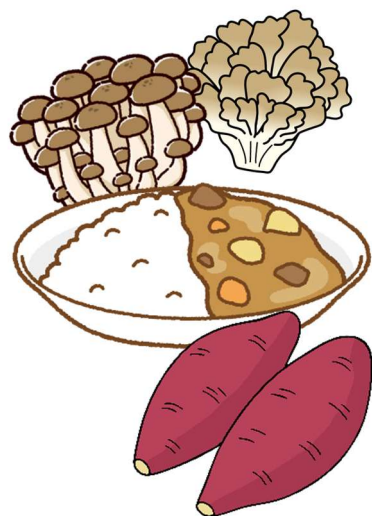


献立ひとくちメモ

10月5日(月)

今日の「秋野菜のカレーライス」は、じゃがいもの代わりに、秋が旬の「さつまいも」を使っています。また、しめじ・まいたけも入っています。



さつまいもはビタミンCがとても多く、美肌効果があります。また、肌のうるおいを保つビタミンEや便秘改善に役立つ食物繊維せんいも豊富で、栄養価の高い食材です。

きのこは、栽培ではなく野生だと、気温と湿度の影響を受け、6～7月の梅雨と、9～10月の秋雨あきさめの頃に大量発生します。ビタミンDやB群の他、さつまいもと同じく食物繊維せんいも豊富です。

旬のカレーを楽しんで食べましょう。