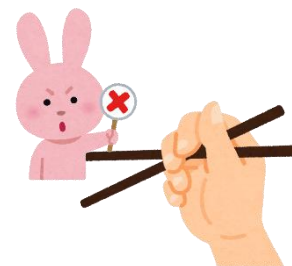




西九州大学  
伊藤菜緒  
主に3~5才向け

## 正しい箸の持ち方をして、おいしく食べよう！！

もうすぐ**食欲の秋**です。毎日使用する箸を正しく上手に扱うことで自分だけでなく周りの人たちも気持ちよく食事をすることができます。

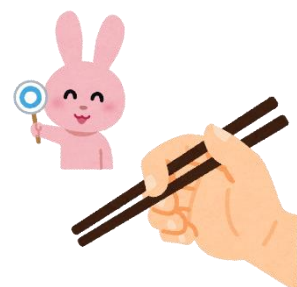


正しい持ち方は見た目も美しく、カもいりません。

大人も子どもも正しく

箸を持ちましょう！！！！

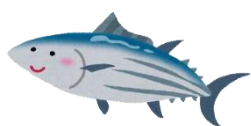
箸先をくっつけて  
鳥のくちばしの  
イメージで持ちましょう！！！！



## いろいろな旬のものを食べよう！！

食欲の秋、9月は「カツオ、サンマ、マイタケ、栗、梨」などが旬の食材です。

旬の食材は素材の味が濃く、栄養価が高いです。また価格も安いことが魅力です。



カツオ：体内の代謝を促進してくれるビタミンB群が豊富



サンマ：血液の流れをよくする多価不飽和脂肪酸が多く、

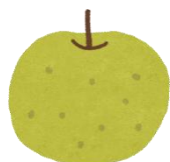
生活習慣病の予防が期待される

マイタケ：肌や粘膜を健康に保ち、脂質を中心にたんぱく質、糖質を分解し、

エネルギーに変えてくれるビタミンB2が豊富



栗：亜鉛が含まれている。亜鉛は不足すると味覚障害が起きる



梨：多く含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）の排出を促し血圧を下げる働きがある

参考文献：ALSOK 食育の秋を堪能しよう！9月に旬を迎える食材をご紹介します

知恵の実のエッセンス栗の健康効果がスゴイ！栄養が豊富で美肌効果も期待できる！