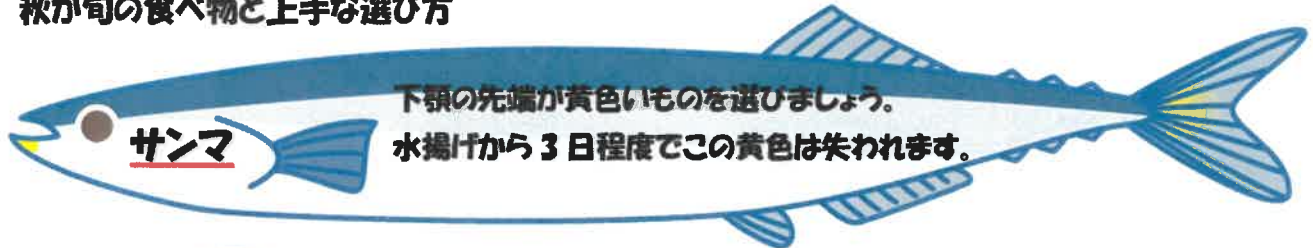




9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しく暑い日が続いています。この時期は、夏の疲れが出やすく体調を崩しやすいので「早寝早起き朝ごはん」でしっかりと体調管理をしましょう。

「実りの秋」「食欲の秋」秋は美味しいものがいっぱい!!!

秋が旬の食べ物と上手な選び方



日本には四季があり、中でも秋は、稲や果物などが実をつけて収穫時期を迎えるため、「実りの秋」とも呼ばれています。暦の上では9月から11月が秋の季節です。「食欲の秋」という言葉もあり、秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増すという意味で広く知られています。上記で紹介した以外にも、まだまだたくさんの秋の味覚がありますのでぜひご堪能ください。