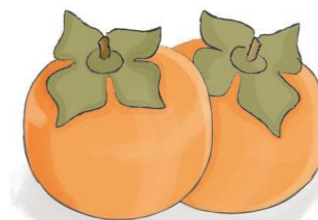


食育の日

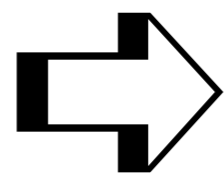
柿 かき



柿は、奈良時代に日本に伝わったとされる伝統的な果物です。

ビタミンCが多いのが特徴で、
柿を1個食べるだけで1日分の**ビタミンC**
がとれます。

ほかにも**βカロテン**や**食物繊維**が多く、
美容効果に優れている果物です。



「果物は甘いので太る」？
果物のカロリーは、同じ重さのお菓子と比べて10分の1程度！
さらに、果物は満腹感が得られて、
食べ過ぎを防ぎます！

実りの秋のおやつに、
お菓子より 果物はいかが？？