



まだまだ暑い日々が続いていますが、9月に入り暦の上では秋になりました。
猛暑続きで疲れが残っていたり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、秋の味覚を楽しみながら旬の食材を積極的に摂って今月も元気に過ごしましょう！

旬の食材

美味しいだけでなく、この時期に摂っておきたい栄養も豊富です！



かぼちゃ

β-カロテンやビタミンC
の力で風邪予防にも◎



さつまいも

食物繊維の整腸作用
抗酸化ビタミンで美容にも◎



里芋

独特のぬめりは…
・ムチン（胃の粘膜を保護）
・ガラクトサン（免疫力UP）



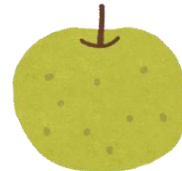
しいたけ

ビタミンやミネラルの他、
免疫機能を高める
β-グルカンも！



さんま

脂がのった旬のさんま！
IPA や DHA が豊富



梨

便秘解消や腸内環境を
整える。
クエン酸、リンゴ酸が
疲労回復にも◎

畑の様子

6月の中旬に植えたサツマイモが順調に成長しています！



今後は、大根や葉物などの
冬野菜を植える予定です。