

11月

紅葉と味覚の秋

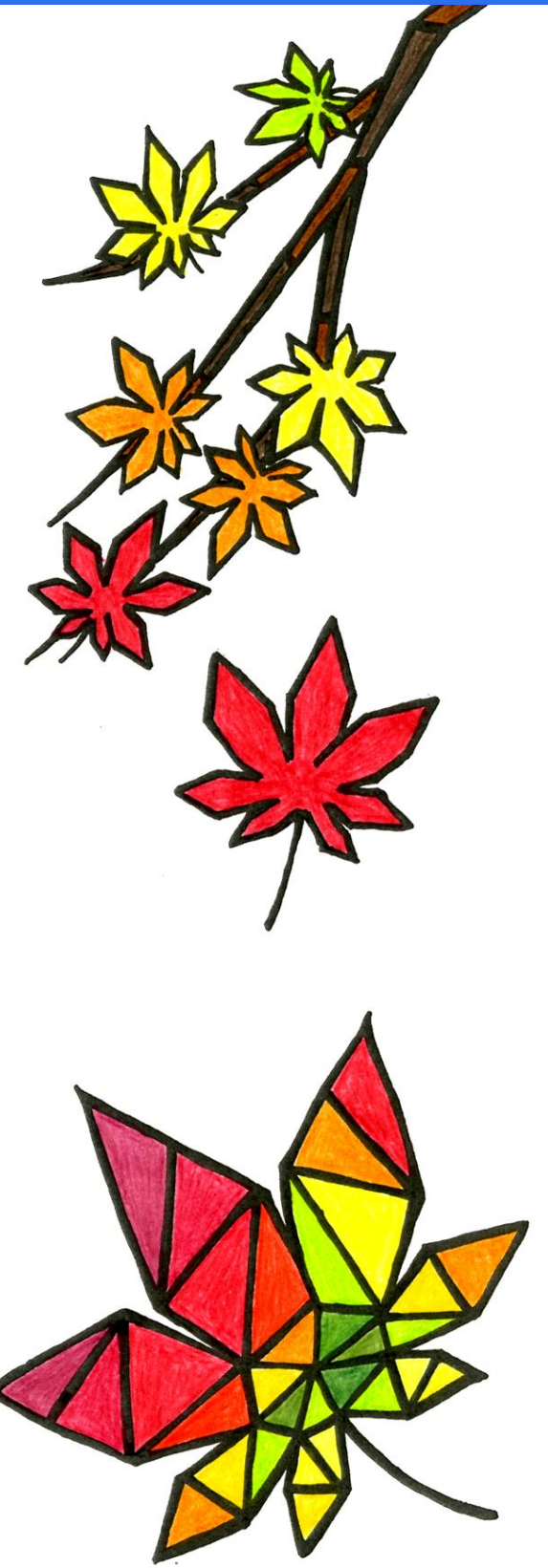


柿には、見た目は同じだけど、
甘い柿と渋い柿があるんだよ。
昔の人は渋い柿を干し、渋みをぬき、
甘くして食べていたんだ。
昔の人の知恵には驚かされるね。

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という
ことわざがある。
栄養のある柿を食べると、病人がいなくなり、
医者が困るという意味。
柿がりんごやトマトに入れ替わることもあるけれど、
赤い果物や野菜には、栄養がたっぷりと
詰まっているということだね。

柿の葉茶も
ビタミンCがたっぷり

栄養
ビタミンC
はた
肌をじょうぶにして、
免疫力を高めるよ。
βカロテン
皮膚(ひふ)や
粘膜(ねんまく)を強くして、
ウイルスから体を
守るよ。



© mikako.y♡

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30