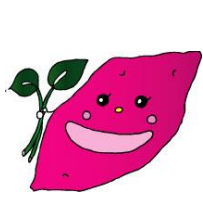


朝晩が冷え込むようになり、秋も深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて体の中から温め、睡眠を十分にとり、体を動かし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

◆◆◆ 香南市の食育キャラクターです！ 名前を覚えてね ◆◆◆



いもーん(さつまいも)



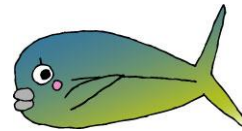
にらのすけ(にら)



とまこ(トマト)



ららっきよ(らっきょう)



しいらん(しいら)



かい太郎(長太郎貝)



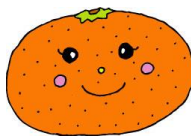
じゃこたん(じゃこ)



しょうがっち(しょうが)



おくらひめ(オクラ)



みかりん(みかん)



メロン(メロン)



すいかどん(スイカ)

香南市の食育の歌「おいしい笑顔」を紹介します。

香南市公式の YouTube チャンネルでダウンロードできますので、ぜひお聞きください😊 食育キャラクターも登場しますよ。

ダウンロードはこちら→



## 11月24日は和食の日

11月24日は、「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、いい日本食として和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に「和食の日」と制定されました。

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが「だし」の存在です。汁ものや煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。これから寒くなる季節、だしのきいた汁物を食卓にプラスをして、身も心も温まりましょう

