



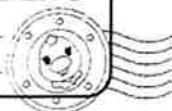
しょくいんしやー



暑い日差しも落ち着き始め、秋の風を感じる気候になってきました。

秋は新もの(今年とれたもの)の食材が多く出回る季節です。

旬の食材を味わって、実りの秋を楽しみましょう。



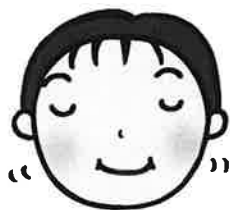
ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯の良いところ

自然によく噛む習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。小麦粉を成形して作るパンや麺類よりも自然と噛む回数が多くなります。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちが良く、活動に必要なエネルギーを効率的に摂取できる食べ物といえます。



実は太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



ハロウィン

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い悪霊を追い払うと言われていました。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃの提灯(ジャック・オー・ランタン)は、もともとかぶをくり抜いた提灯だったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。窓辺や玄関に飾ると、魔除けの役割があり悪霊を追い払うと言われていました。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

