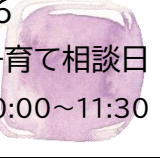


9月 たかのす子育て支援センター

子育て支援センターは親子の遊び場！情報交換の場としても利用できます。お気軽にどうぞ！！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 	5	6
7	8	9	10 身体計測日 	11	12	13
14	15 敬老の日	16 子育て相談日 10:00~11:30 	17 午前中休館 	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30				

9月は夏の名残と秋の味覚が交差する贅沢な季節です(▽)/

旬の食材を取り入れることで、栄養価が高まり、風味豊かな料理を楽しむことができます。

里芋やジャガイモ、山芋など秋に旬を迎える芋類は沢山ありますが、9月から旬を迎える芋類はさつまいもだけです！旬を迎えたばかりのさつまいもは甘いだけでなく、みずみずしくもあり、どちらかということあっさりした味わいになります。

さつまいもは βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど、赤ちゃんの成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。食物繊維が豊富で腹持ちが良く、便秘の解消に効果的です！

収穫して2～3カ月くらい貯蔵すると、逆に水分が抜けてホクホクねっとりとした濃厚な味わいになります！



利用時間 9:00～15:00

利用日 月～金曜日

住 所 砺波市鷹栖 1055—1

T E L (0763)23-4288