

# ちびっことコラム

## 9月が旬の野菜

9月はトマト、なす、ピーマンなどの夏野菜と、さつまいも、さといもなどの秋野菜が両方楽しめる季節です。9月から旬を迎える食材には芋系、きのこ系が多く、どちらも食物繊維が豊富なので、便秘気味の人にはもってこいです。美味しく食べながら健康なカラダづくりを目指しましょう！  
(P.N. ミナフジコ)

