



くり み はな
• 栗の実と花

しゅん あき がつ がつ
• 旬：秋(9月から11月)

おも さんち いばらきけん くまもとけん
• 主な産地：茨城県、熊本県



えいよう どう しょくもつせんい
• 栄養：ビタミンC、銅、食物繊維

つか こんだて
• よく使われている献立

くり あまに あきあじ
さつまいもと栗の甘煮・秋味ごはん

とくちょう
• 特徴

ししつ すく たんすいかぶつ おお
脂質が少なく、炭水化物が多い。

