

10/13 おやつバイキング

日本には、四季という美しい景色があり、四季折々の旬の食材を楽しむこともできます。旬の食材は、大地のエネルギーをたっぷり含み、栄養成分が豊富で、その時期に合わせて、私たちの体調を整える働きもあるといわれています。特に、秋は「食欲の秋」といわれるほど、秋は美味しい食材が豊富な季節。秋の食材には、夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。

今回は、秋の味覚を使用したおやつを用意しました！

