



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	やさいの日				



イチジク

完熟した実は1~2日程度しかもたないで、早めに食べましょう。ジャムやシロップ漬け、果実酒などに加工すれば保存もでき、おいしく食べられます。

9

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の休日	秋分の日			
27	28	29	30			



ブドウ

よく洗って水気を切り、1粒ずつばらして冷凍させれば、約3か月は保存できます。食べる時は自然解凍しても、そのままシャーベットとしても楽しめます。

10

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31