



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



**柿**

艶があり、形が整っているものを選びましょう。ビニール袋に入れ冷蔵庫へ(1週間くらいは日持ちします)。完熟柿をシャーベットにするのもおすすめ。

**11**

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 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30					



**キウイフルーツ**

買うときはちょっと固めのものを選び、熟してから食べましょう(追熟)。リンゴと一緒に入れておくと、やわらかくなります。

**12**

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		