

# 10月13日は 「豆の日」

古来「十三夜」の月見は収穫に感謝する意を込めて、「豆名月」といわれました。その故事にちなんで10月13日を「豆の日」としました。



ビタミン  
ミネラル  
食物繊維  
ポリフェノールが  
たっぷり。

**豆は栄養  
バランスのよい  
健康食品です。**

