

平成 29 年 10 月 24 日 (火)

中央学校給食センター

【献立名】 スイートロールパン 牛乳

きのこのトマトソーススパゲティ

五目サラダ

りんご



【ひとロメモ】

りんごについて知ろう

(勤労と感謝)

日本でりんごが栽培されるようになったのは、明治4年にアメリカから75品種のりんごの苗木を取り寄せたことに始まります。日本はその後、りんごの生産に力を入れ、数多くの品種ができました。現在、日本で最も生産量の多いりんごは「ふじ」で、近年アメリカやニュージーランドでも人気が高く、栽培が始められているそうです。

りんごは、涼しい気候を好むので、本州中部より北、特に東北・北海道で栽培が盛んです。その中でも、青森県、長野県が有名な産地です。最近は、低温貯蔵されるので、ほとんど年中食べられるようになりました。

今日りんごは、青森県と長野県のもので、育ててくれた人に感謝していただきましょう。

【献立名】

コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー
ひじきとツナのサラダ りんご



【ひとロメモ】

「りんごの栄養」について

(健康によい食事のとり方)

りんごの甘みは、砂糖の一種である果糖やブドウ糖によるものです。果糖やブドウ糖は、すばやく体の中に取り込まれて、体や脳を動かすエネルギーになります。眠った脳や体を起こし、スムーズに活動させる働きがあるため、朝食や、運動をするときにおすすめです。

さらにりんごの酸味であるクエン酸、リンゴ酸には、胃腸の働きをよくしたり、疲労を回復させたりする効果があるといわれています。

健康によい成分が含まれるりんごをしっかりと食べましょう。

平成 29 年 10 月 24 日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

スイートロールパン 牛乳
きのこのトマトソーススパゲティ
五目サラダ りんご

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ・にんにく



【ひとロメモ】



実りの秋！

木々の葉が赤く色づいてくると、おいしい食べ物にたくさん出会えますね。

たとえば、歯ざわりのよい「エリンギ」、味が良い「しめじ」、世界で最も多く栽培されている「マッシュルーム」などきのこ類は秋を代表する食べ物です。きのこ類には食物繊維がたくさん含まれており、生活習慣病予防に役立ちます。

また、りんごや柿なども赤く色づき、おいしくなります。欧米では「1日1個のりんごが医者をつぶす」といわれ、体に良い食べ物として親しまれています。

