



りんごは品種や産地によって旬が異なり、9月下旬から収穫される。年明けからは低温貯蔵されたものが順次出荷され、貯蔵技術の進歩により一年中食べられるようになった。

りんごの栄養

『医者いらず』と言われるほど栄養価が高く、食物繊維、ビタミンC、カリウム、ポリフェノールなどが豊富。多くは皮に含まれている。特に**水溶性食物繊維のペクチン**は、水に溶けるとゼリー状に固まるため、便秘の時は便を柔らかくして排便を促し、下痢の時はゼリー状の膜になって腸壁を守る。

りんごクイズ



問1) 日本で一番りんごが採れる都道府県はどこでしょう？

A. 長野県 B. 青森県 C. 岩手県

問2) りんごは芯に近い中心のほうが甘い。〇か×か？

問3) りんごを甘くするには？

A. 冷やす B. 常温で置く C. こする



▽ (8割 × (2割 8 (1割 5割

【解説】

問1) ①夏の涼しい気候がりんご栽培に適していること、②広い土地があったこと、③冷害で米が不作の年があり、りんご栽培に比重が置かれるようになったことから、青森県でりんごの生産が盛んになった。

問2) りんごは中心よりも、皮に近い外側部分のほうが甘い。蜜入りりんごは、中心にある蜜の部分が甘いわけではない。しかし、完熟しているサインであるため、りんごの糖度が高く『蜜入りりんご＝甘い』とされている。

問3) りんごに多く含まれる果糖は、低温で甘みが増す性質をもっているため、冷やして食べると甘みを強く感じる。

レンジで簡単！ りんごのコンポート

水も砂糖も不使用なので、りんごの味がしっかりと感じられます！

<材料> りんご 1個

<作り方> ①りんごの皮をむき(皮付きでも可)、12等分に切る。

②耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。(硬い場合は、加熱時間を増やしましょう。)

③粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす。

<栄養価> エネルギー62kcal、たんぱく質0.2g、脂質0.3g、塩分0g (りんご1/4個、皮付きで加熱した場合)

☆りんごは加熱するとビタミン類は減りますが、ペクチンの量やポリフェノールの抗酸化力が増えます。

<ワンポイントアドバイス>

食べやすいように刻んでヨーグルトやトーストに乗せてもおいしいです♪



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 法蓮草と人参のごま和え 味噌汁(玉葱 三つ葉) りんご	ご飯 鶏やわらか煮 付け合せ(いんげん カリフラワー) キャベツとツナの煮物 味噌汁(なめこ わかめ ネギ) パインゼリー	文化の日
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 魚の味噌だれかけ 付け合せ(法蓮草 人参) じゃがいもの三杯酢 すまし汁(とろろ昆布 ネギ) みかん	ご飯 千草焼き 付け合せ(南瓜) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ) 抹茶ミルク寒天	ご飯 タンダーチキン 付け合せ(ブロッコリー カリフラワー) 野菜サラダ コンソメスープ (もやし 人参 パセリ) バナナ	ピビンバ 春雨とキャベツの中華和え 中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸) ぶどうゼリー	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付け合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのサラダ ウインナースープ りんご蒸しパン
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付け合せ(リーフレタス) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(玉葱 大根 油揚げ) 洋なしゼリー	ロールパン さつまいもシチュー 海藻サラダ コンソメスープ(法蓮草 コーン) りんご	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付け合せ(人参 いんげん) 小松菜のじゃこ煮 味噌汁(玉葱 えのきネギ) キャラメルミルクゼリー	ご飯 魚のおろし煮 付け合せ(法蓮草) ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(玉葱 三つ葉) みかんのヨーグルト和え	ご飯 ぎせい豆腐 付け合せ(オクラ) 和風ツナサラダ 味噌汁(じゃが芋 わかめ 葱) ピーチゼリー
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
ご飯 照り焼きチキン 付け合せ(人参 ブロッコリー) 大根とハムのサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ) バナナ	ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツと人参の甘酢和え すまし汁 (なめこ かまぼこ 三つ葉) ブラウニー	ご飯 魚の梅肉焼き 付け合せ(もやし 人参) レンコンの炒め煮 味噌汁(大根 わかめ ネギ) みかん	勤労感謝の日	ご飯 鮭の西京焼き 付け合せ(いんげん) ブロッコリーの和え物 すまし汁(手まり麩 ネギ) バナナコッタ
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	
ご飯 ボークチャップ 付け合せ(ブロッコリー) グリーンサラダ(いんげん) コンソメスープ (キャベツ コーン パセリ) パイン	ご飯 魚の照り焼き 付け合せ(いんげん ごま和え) 白菜と生揚げの煮浸し 味噌汁(玉葱 わかめ) りんごゼリー	ご飯 肉じゃが 磯香和え 味噌汁(豆腐 えのき) もものヨーグルト和え	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付け合せ(オクラ) ひじきのサラダ 味噌汁(キャベツ 人参 ネギ) いちごミルクゼリー	



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

