



				1日(金) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草ののり和え 味噌汁(なめこネギ) ドーナツ
4日(月) ご飯 魚の塩焼き 付合せ(ほうれん草 人参) サラダで元氣 味噌汁(玉葱 えのきネギ)	5日(火) くらロールパン タンドリーチキン 付合せ(人参 ブロッコリー) ツナサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) はちみつレモンゼリー	6日(水) ご飯 干草焼き 付合せ(オクラ) 胡瓜と鶏の梅肉和え 味噌汁(豆腐 わかめネギ) グレープゼリー	7日(木) ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(サニーレタス) 切干大根のゴマ酢和え すまし汁(冬瓜 三つ葉) カップヨーグルト(いちご)	8日(金) ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(キャベツ 人参) トマトとオクラのサラダ コンソメスープ(いんげん 人参)
11日(月) 山の日 	12日(火) ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(いんげん) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(えのき 油揚げネギ) カスタードプリン	13日(水) ご飯 ミートボールケチャップ煮 ポパイサラダ わかめと鶏肉のスープ ストロベリーゼリー	14日(木) 休所日	15日(金)
18日(月) ご飯 照り焼きチキン 付合せ(いんげん カリフラワー) ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉葱 油揚げネギ)	19日(火) 夏野菜カレー キャベツとハムのサラダ 飲む野菜と果実(ピーチ)	20日(水) ご飯 豆腐ともやしのチャンプルー 南瓜のいとこ煮 味噌汁(ほうれん草 玉麩) カップヨーグルト	21日(木) ロールパン 白身魚のチーズピカタ 付合せ(ブロッコリー) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) ココアムース	22日(金) ご飯 松風焼き 付合せ(オクラ) ほうれん草とじゃこの和え物 すまし汁(豆腐 わかめネギ)
25日(月) ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(サラダ菜) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(えのき 油揚げ) オレンジゼリー	26日(火) ご飯 かに玉 もやしの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ほうれん草) とけないアイス(チョコ)	27日(水) ご飯 チキンチャップ 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 切干大根のサラダ コンソメスープ (人参 玉葱 コーン)	28日(木) ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 和風スバゲティ-サラダ 味噌汁(南瓜 玉葱 ネギ)	29日(金) ご飯 魚のおろし煮 付合せ(人参) いんげんの酢味噌和え かき玉汁(オクラ) カップヨーグルト

世界の梨は、**日本なし(和なし)**・**西洋なし**・**中国なし**の3つに分類される。
日本なし：形は丸く、さわやかな酸味とすっきりとした甘さがある。
西洋なし：形はやや縦長で、食感はとろりとしている。ヨーロッパやアメリカで主に栽培され、日本でも山形県を中心に栽培される。
中国なし：形は西洋なしで、食感是和なしのようにシャリシャリしている。

なしクイズ

- 問1) 日本なし独特のシャリシャリ食感は何細胞が作り出している。
 A. 岩細胞 B. 石細胞 C. 砂細胞
- 問2) 日本なしの食べ頃は、収穫してから1週間後である。○か×か。

【解説】

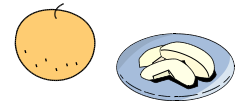
- 問1) 果実を守るため細胞壁が硬くなったものを**石(せき)細胞**という。食物繊維と同じように腸のぜん動運動を促し、便通を良くする効果がある。
- 問2) 日本なしの食べ頃は収穫直後。追熟はしないので早めに食べましょう。

なしの栄養

なしを氷と一緒にミキサーにかけて
 なしジュースにしてもおいしいですよ♪
 ※必要に応じて水分や甘みを加えましょう。

ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用により動脈硬化予防や疲労回復、風邪予防効果がある。
リンゴ酸・クエン酸：疲労回復効果がある。
ソルビトール：糖アルコールの一種で清涼感のある甘さ。整腸作用がある。

「とよたの梨」を食べましょう！



豊田市の特産品です！時期によって様々な種類のなしが出回ります。是非旬の豊田市産のなしを味わいましょう。

- 愛甘水(あいかんすい)**：7月下旬～8月上旬 程よい硬さの果肉で甘い。
あけみず：7月下旬～8月上旬 果肉色はやや黄白、あっさりとした食感。
幸水(こうすい)：8月上旬～8月中旬 和なしの代表的な品種。酸味が少なく、果汁がたっぷりのシャリッとした食感。
豊水(ほうすい)：8月下旬～9月中旬 初秋の代表的な品種。日持ち○ たっぷりの果汁が特徴で果肉が柔らかく程よい酸味がある。
あきづき：9月中旬～9月下旬 新高×豊水と幸水の交配種の大玉品種。果肉は緻密で糖度が高い。シャリシャリとした食感で人気。
新高(にいたか)：9月下旬～10月中旬 特大品種(重さ500～1000g程) 果汁が多く、歯ごたえのある食感。とても甘い。日持ち○
愛梨(あいり)：10月下旬～11月上旬 愛知生まれの新品種。まだ出荷量は少なく希少品種。糖度が高く柔らかくきめ細かい果肉が特徴。
愛宕(あたご)：11月下旬～12月中旬 平均1kgの超巨大品種。日持ち○ 果肉は柔らかめで、甘味と酸味が調和しみずみずしい食感。