

8月の献立

今月の食材【日本なし(和なし)】



				1日(金)
				ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁(えのき 油揚げネギ) マドレーヌ 牛乳
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ご飯 ゆで豚の甘味噌かけ 長芋のツナマヨネーズ すまし汁(玉葱 ネギ) すいか 牛乳	食パン ジャム(いちご) イタリアンチキン 和風サラダ コンソメスープ(人参 コーン) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(いんげん コーン) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) パンキンババロア 牛乳	ご飯 変わり卵焼き 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(豆腐 もやし ネギ) パインゼリー 牛乳	冷やし中華 シューマイ 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) カップヨーグルト 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
山の日 	夏季家庭療育日 (~8月19日)			
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
		ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付合せ(きゅうり) ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(トマト) スパゲティ-サラダ モロヘイヤのスープ バナナ 牛乳	ご飯 ふりかけ 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(オクラ) ナスと南瓜の煮物 味噌汁(豆腐 なめこネギ) いちごミルクゼリー 牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ハヤシライス じゃこサラダ ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 付合せ(キャベツ 人参) 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(しめじ わかめ 葱) パン 牛乳	ご飯 鶏と高野豆腐の旨煮 春雨の酢の物 すまし汁(えのきオクラ) バナナ蒸しパン 牛乳	くろロールパン ミートボール野菜ソース グリーンサラダ(いんげん) コンソメスープ(もやし 舞茸) 角切り洋なしゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(さつま芋) もやし炒め 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) みかんのヨーグルトかけ 牛乳

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、食感はやや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。

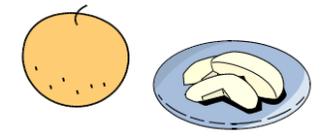
《解説》
 問1) 果実を守るため細胞壁が硬くなったものを**石(せき)細胞**という。食物繊維と同じように腸のぜん動運動を促し、便通を良くする効果がある。
 問2) 日本なしの食べ頃は収穫直後。追熟はしないので早めに食べましょう。

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。日持ちの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。日持ちの
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。日持ちの果肉は柔らかめで、甘味と酸味が調和しみずみずしい食感。