



10月の献立



今月の食材【柿(かき)】



俳句「柿くへば鐘が鳴るなり法隆寺」にも登場し、秋を代表する果物である柿は、奈良時代には食用とされていたともいわれている。
愛知県の「次郎柿」(旬：10～11月)と「筆柿」(旬：9月～10月)は全国1位の出荷量である。次郎柿は豊橋市や新城市を中心に栽培され、シャキッとした独特の歯ごたえがあり、甘みとコクがある。筆柿は、幸田町で栽培され、形が筆の穂に似ていることからその名がついた。

栄養

ビタミンC：皮膚や血管を健康に保ち、体の抵抗力を保つのに役立つ。

βカロテン：柿のオレンジ色の色素成分。体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康を保つ効果がある。

カリウム：体の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防やむくみ解消に役立つ。

食物繊維：お腹の調子を整え、便秘の解消に役立つ。

かきクイズ



問1) 「kaki(カキ)」という言葉は、外国でも使われている。○か×か？

問2) 甘柿と渋柿は、どちらも最初は渋い。 ○か×か？

問3) 柿は冷蔵庫に入れると甘くなる。 ○か×か？

× (E留) ○ (Z留) ○ (T留) ㄹ ㄹ

《解説》



問1) 日本語の「柿(かき)」に由来する「kaki」という呼び方は、海外でも使われている。英語では「persimmon(パーシモン)」が一般的だが、フランス語などでは「kaki」と呼ばれている。

問2) 柿は若いうちは、甘柿も渋柿も渋みがある。甘柿は熟すにつれて渋みを感じにくくなるが、渋柿は熟しても渋みが残るため渋抜きなどをして食べる。

問3) 硬い柿を追熟させたい場合は、常温(風通しがよく、直射日光が当たらない場所)でヘタを上にして保存する。食べ頃になったら、冷蔵庫で冷やすとおいしく食べられる。

おいしい柿の見分け方



✓ヘタのところまで果皮全体に赤みがかっていて、ツヤやハリのあるもの

✓ヘタが鮮やかな緑色で、ヘタと実の間にすき間のないもの

✓持った時に重さを感じるもの

★噛む力や飲み込む力に不安のある方は、熟して柔らかくなった柿を選び、食べやすい大きさに切る、ペーストにするなど個人に合わせて形を工夫しましょう。

			1日(木)	2日(金)
			ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(いんげん コーン) 森のサラダ コンソメスープ(もやし 人参) 角切りパインゼリー 牛乳	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(南瓜) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(しめじ わかめネギ) りんご蒸しパン 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
さつまいもご飯 鶏の照り煮 付合せ(ほうれん草) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(なめこ ネギ) 洋なしのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(ブロッコリー) 南瓜サラダ(ゆで卵) マカロニスープ ポパイマフィン 牛乳	ご飯 肉じゃが 和風春雨サラダ 味噌汁(大根 油揚げネギ) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(白菜お浸し) 胡瓜のおかか和え すまし汁(えのき 長ねぎ 三つ葉) マロンプリン 牛乳	くろロールパン スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ(もやし ベーコン) みかん缶 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
スポーツの日	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(きゅうり) ハムとブロッコリーの中華サラダ 味噌汁(豆腐 とろろ昆布) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(キャベツ) ジャーマンサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) ストロベリーヨーグルト 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の胡麻煮 豚汁 抹茶ミルク寒天 牛乳	ご飯 ミートローフ 付合せ(いんげん) ひじきのサラダ きのこスープ バナナ 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(オクラ) 炒りおから 味噌汁(大根 わかめネギ) 角切りりんごゼリー 牛乳	ロールパン さつまいもシチュー 青梗菜とベーコンのソテー みかん 牛乳	ご飯 お好み焼き風卵焼き ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁(じゃが芋 いんげん) レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 ホイコーロー 拌三絲(カニカマ) もずくスープ パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(さつま芋) もやし炒め すまし汁(えのき かまぼこ 三つ葉) 牛乳寒天(柿ソース) 牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 ふりかけ ぎせい豆腐 いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(トマト) 野菜ソテー コンソメスープ(いんげん コーン) カップヨーグルト 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 千草和え すまし汁(玉麴 三つ葉) バナナ 牛乳	きのこスパゲティ ハムサラダ コンソメスープ ピーチゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー) 切干大根の煮付け 味噌汁(玉葱 わかめ) パンパキプリン 牛乳



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。

