



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) 柿は冷蔵庫に入ると甘くなる。○か×か？

× (E国) ○ (Z国) ○ (I国) 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 ミートボールケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ わかめと鶏肉のスープ カップヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(もやし人参ソテー) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(豆腐 えのき) グレープゼリー
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) カニカマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(椎茸 わかめ) はちみつレモンゼリー	ご飯 干草焼き 付合せ(カリフラワー) ひじきの煮付け 味噌汁(じゃが芋 いんげん) カップヨーグルト(いちご)	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(さつま芋) ほうれん草とじゃこの和え物 すまし汁(玉麴 三つ葉) オレンジゼリー	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(オクラ) ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉葱 油揚げネギ) 青りんごゼリー	くろロールパン チキンの野菜ソース 大根サラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン) ココアムース
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
スポーツの日	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) じゃがいもの三杯酢 すまし汁(えのき わかめネギ) ストロベリーゼリー	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 五色和え 味噌汁(豆腐 なめこネギ) パウムクーヘン	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(ほうれん草) 森のサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) パウムクーヘン	ご飯 チリコンカン グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参)
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(オクラ) 大根と生揚げの煮物 味噌汁(玉葱 わかめ) カップヨーグルト(いちご)	ロールパン さつまいもシチュー コールスローサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) カスタードプリン	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付合せ(インゲン コーン) ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁(南瓜 油揚げネギ) アップルゼリー	ご飯 かに玉 ほうれん草のナムル 中華スープ(豆腐 ニラ) ドーナツ	ご飯 豚肉のカレー焼き コロコロサラダ 味噌汁(大根 えのきネギ)
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 和風ツナサラダ 味噌汁(ほうれん草 玉麴) パインゼリー	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 カリフラワー) 切干大根のサラダ 味噌汁(えのき 油揚げネギ)	ご飯 和風ミートローフ 付合せ(いんげん) 春雨の酢の物 すまし汁(大根 わかめネギ) カップヨーグルト	ハヤシライス じゃごサラダ ストロベリーゼリー	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(粉ふき芋) もやし炒め 味噌汁(キャベツ ネギ) ハロウィンデザート



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。

