

11月4日 (水)



りんごは、冬の寒さがきびしい地方でよく育つくだもの果物です。生で食べるほかにも、缶詰めやジャムなどに加工するものもあります。

りんごには、甘みが強くて蜜がたっぷりある「ふじ」、ほんのりとした甘みがある「つがる」などの種類があります。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
きのこのクリームシチュー
キャベツのピクルス
りんご

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、じゃがいも あぶら、ごむぎこ さとう、クリーム
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しめじ エリンギ、マッシュルーム キャベツ、りんご

クイズ2 りんごの中に入っているビタミンで一番多いのはどれでしょう。

- ① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC

一口メモ

○今日の主菜は「きのこのクリームシチュー」です。

秋がしゅんのきのこを使ったシチューです。

今日のシチューに入っているきのこは、しめじとエリンギ、マッシュルームです。



エリンギ

しめじとエリンギとマッシュ

ルームでは、日本には、マッシュ

ルームが一番早く入ってきました。

今から100年ほど前の大正時代

に日本での栽培がはじまりました。



マッシュルーム（水煮）



しめじ

その当時は、生のマッシュルームではなく、缶詰や水煮に加工されていました。

つぎに日本で栽培が始まったのが、しめじです。50年ほど前のことです。

最後は、エリンギです。27年前に愛知県で人工栽培されたのが始まりです。

きのこは、うまみ成分がふくまれていますので、今日のように数種類のきのこを合わせて料理に使うとうまみが、より強く感じられます。

○デザートには、りんごがついてます。

今日のりんごは、岩手県産のジョナゴールドです。



じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	北海道	キャベツ	長野県	エリンギ	長野県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③