

令和8年度

10月 食育の日こんだて「りんご」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、旬の食材や地域に伝わる季節の料理を味わいます。

今月はりんごを紹介しします！おいしく食べながら旬の食材について学んでいきましょう。

さつまいもごはん 信田煮 ごま和え みそ汁 りんご 牛乳

りんご



みなさんは秋の味覚といえば何を思い浮かべますか。さつまいもや栗、梨などさまざまありますが、りんごも美味しい季節です。

りんごは栄養豊富な果物のひとつです。りんごにふくまれるペクチンは、お腹の調子を整えてくれます。夏の暑さで胃腸が少し弱まっている今の時期にピッタリの食べものです。さらに、りんごにはポリフェノールという、かぜや病気から体を守ってくれる効果のある栄養もたっぷりふくまれています。

しっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



りんごの仲間は なんだろう？

りんごが何科の仲間か知っていますか？実は、きれいな花を咲かす「バラ科」の仲間です。春になると、りんごの木には白やピンクのかわいらしい花が咲きます。この花をよく見ると、形がバラに少し似ています。

バラ科の仲間には、梨やもも、イチゴ、サクランボなど多くあります。見た目や味は違いますが、花や種の作られ方が似ているため、植物の世界では同じグループに分けられています。

3たぐいクイズ

Q. りんごを切ってそのまま置いておくと、実の色はどのようなでしょうか。

- ① みどり色になる。
- ② 茶色になる。
- ③ 変わらない

答えは裏に書いてあるよ！

クイズの答え②です。

りんごを切^きってそのまま置^おいておくと、実^みの色^{いろ}が茶色^{ちゃいろ}になってしまいます。これは空^{くう}気^きにふれ、りんごのポリフェノールが反^{はん}応^{のう}することで起^おこります。

切^きった後^{あと}、塩^{しお}水^{みず}につけるときれいに保^{たも}つことができます。ぜひ、お家^{うち}でやってみてくださいね。