

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。

今月は庄内メロンを紹介します！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。

さつまいもご飯 肉団子 庄内麴和え 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。りんごに含まれるペクチンは、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含まれています。

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、梨やモモ、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たぐいす

Q. りんごを切ってそのまま置いておくと、実の色はどうなるでしょうか。

- ① 緑色になる。
- 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。

りんごを切ってそのまま置いておくと、実の色が茶色になってしまいます。これは空気にふれ、りんごのポリフェノールが反応することで起こります。

切った後、塩水につけるときれいに保つことができます。ぜひ、お家でやってみてくださいね。