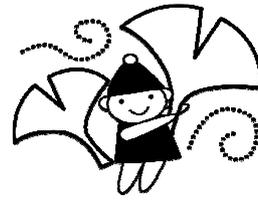


給食センターからこんにちは

10月の中学校の献立より…



☆平成22年10月19日(火)の給食紹介☆

中学校

エネルギー:862Kcal たんぱく質:30.2g

★ごはん

☆しまがつおの千草焼き

★さつま芋の揚げ煮

☆酒々井味噌の味噌汁

★柿

★牛乳

給食センター通信より

旬の果物～柿～

「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれています。柿は病気を吹き飛ばしてしまうほど栄養たっぷりという意味なのですが、実は柿にはいちごやレモンに負けないほどのビタミンCも含まれています。ビタミンCというと、すっぱいイメージがあるので意外な感じもしますね。

そのほかにも、カロテン(ビタミンA)、食物繊維やミネラル、またビタミンB1、B2、Kも含まれています。

また干し柿には、砂糖がなかった昔、甘味料として使われていたほどの甘味があります。おやつにデザートに、また和えもの、サラダや炒め物等の料理に使ってみてもおいしいです。

給食では、甘柿そのものの味を味わってほしいと思います。おいしい秋を味わいましょう。

柿の種類

柿には、「甘柿」と「渋柿」があります。渋柿を干したものが、「干し柿」です。

どちらも
おいしい
ですよ♪

