

10月10日(金)給食通信

3-6年生



- ・あんかけチャーハン
- ・春雨の中華ごまサラダ
- ・なし(にっこり)
- ・牛乳

今日のデザートは秋が旬の果物のなしです。シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。この歯ごたえの正体は「石細胞」とよばれている「食物繊維」で、おなかのそうじをするはたらきがあります。そして、水分が豊富なので、なしを食べることで水分補給にもなります。また、日本では弥生時代になしの栽培が始まったといわれています。江戸時代にはすでに100をこえる品種があったそうです。今日は、栃木県産の「にっこり」という大型の品種の梨です。栃木県の「日光」と中国語で梨を「リー」と呼ぶことから名付けられました。