

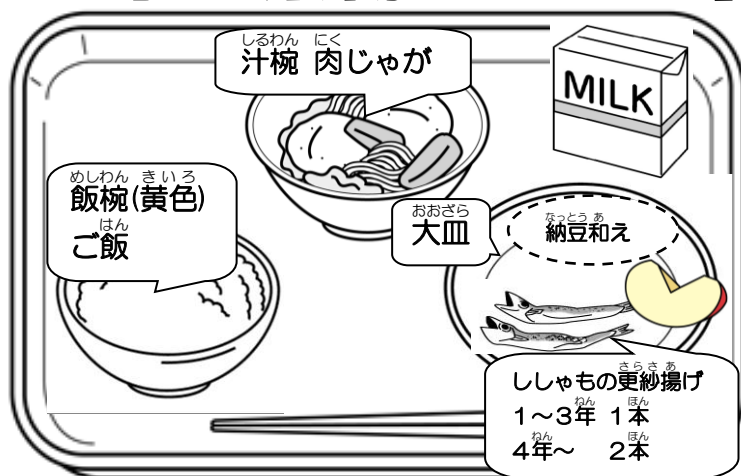


きゅうしょくニュース

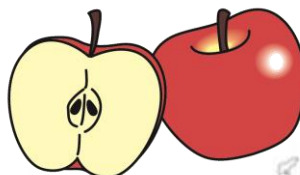


れいわ ねん がつ にちすいようび
令和8年9月30日水曜日

しゅん くだもの 旬の果物「りんご」



きょう 今日のリんごは、
あおもりけんさん 青森県産「サンつがる」
です♪



あおもりけん
青森県

クイズです。「りんごが赤くなると医者が〇〇くなる」という、
ことわざがあります。〇〇に入る色は何でしょう？

① 白 ② 黄色 ③ 青 …答えは③青です。

これは、りんごのように体に良い食べ物を食べることで、病気
になる人が減り、医者いらずになってしまうことをいいます。「1日
1個のリんごは医者を遠ざける」という、ことわざもあります。
旬を迎えたりんご、これからの季節、たくさん食べたいですね。

りんごは、芯の方より、皮の周り方の果肉のほうが甘いです。

また、りんごの赤い皮には、果肉にはない、アントシアニンなどの
栄養素があります。皮の色によって、もつ栄養素が違います。

皮ごと食べると、食品ロスも減らせ、りんごの甘さも味わえ、
栄養素も丸ごととれて、良いことづくめです♪

きょう きゅうしょく つか
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
こめ ぎゅうにゅう いも ふなばししさん こまつな
米 牛乳 じゃが芋 船橋市産→小松菜

