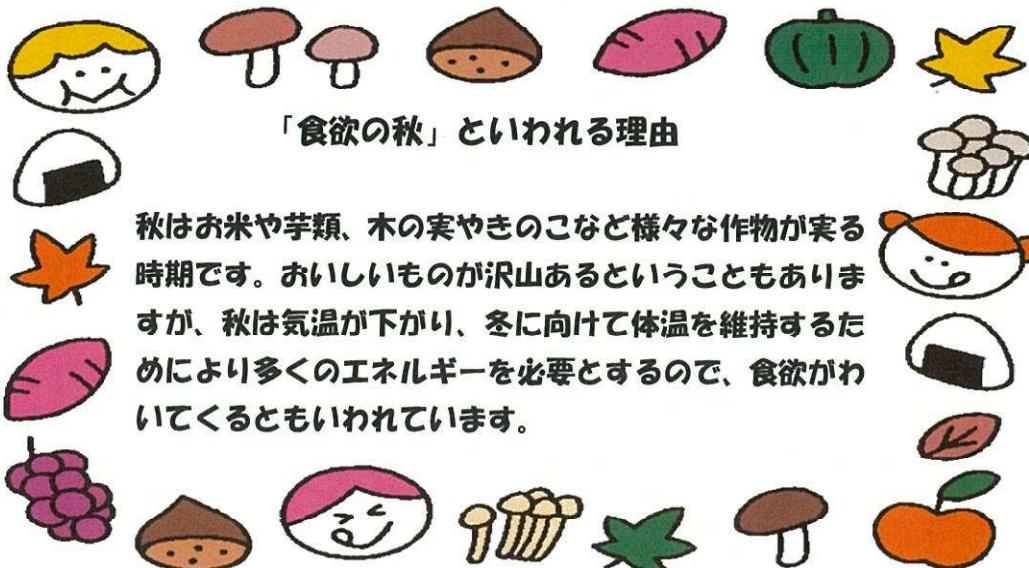


10月

## 給食だより



昼間はまだまだ蒸し暑い日が続いているが、朝夕は涼しく爽やかな秋風を感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものをいろいろ食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



秋はお米や芋類、木の実やきのこなど様々な作物が実る時期です。おいしいものが沢山あるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるともいわれています。

## 旬の食材

### 栗

栗は落葉樹になる果実で、野菜ではなく果物に分類されます。イガが茶色に変わり、実が熟した9月から10月頃が収穫期です。収穫後は常温だと乾燥や虫食いが進むので、冷蔵庫に入れておくといいでしょう。でんぷん質が含まれ、3~4日寝かせると甘みが増します。ゆでたり、焼いたりすると、ホクホクとした食感が楽しめます。



### 食べ物クイズ

Q 栗は、どの部分を食べているでしょう？

- ①皮 ②実 ③種

A 正解は③。ふだん食べている黄色い部分は種で、渋皮や鬼皮と呼ばれる固い部分が実です。皮にあたるのがイガで、トゲトゲがあるのは動物や害虫から種を守るためにあります。

