

🍳🧀🍷🥬🍚 **10月 食育メモ** 🍚🍞🥬🍌🍅

○●○秋に美味しいくだもの○●○

秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…など秋と結びつく言葉はたくさんありますが、“食欲の秋！”と最初に思いつく方も多いのではないのでしょうか(*^^*)？涼しくなって食欲が増し、様々な食べ物も旬を迎えます。果物では、柿、梨、ぶどう、りんご、栗、いちじくなどが美味しい季節です。給食ではフルーツポンチ（りんご入り）や15時のおやつで柿、アップルケーキなどを提供する予定です。お楽しみに♪

※15日（金）に提供予定だった栗は、収穫量不足のため提供できなくなりました。ご了承ください。

① 
おなかをそうじしてくれる食物せんい

② 
皮ふや血管をしょうぶにし、免疫力を高めるビタミンC

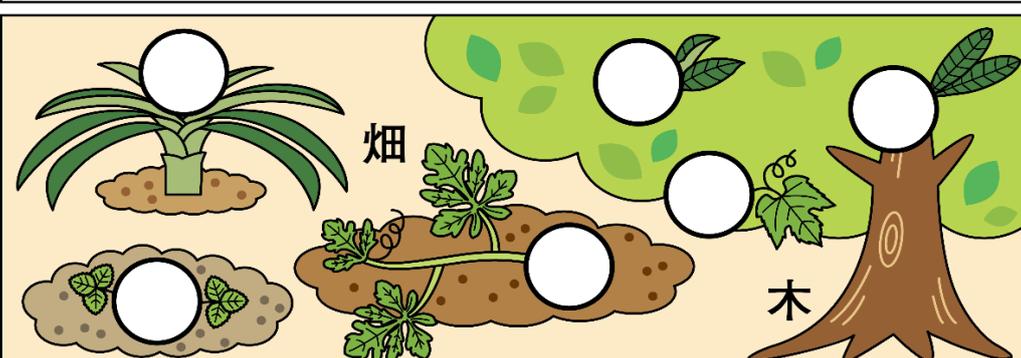
③ 
脳のエネルギーになるブドウ糖

④ 
余分な塩分（ナトリウム）を出して高血圧を予防するカリウム

クイズ

◎次の果物はどんなところに実るでしょう？葉っぱをヒントに ○ に番号を書きましょう。

①  ぶどう ②  すいか ③  かき ④  いちご ⑤  パイナップル ⑥  びわ



◎果物は冷やして食べると甘く感じる？！

家族との団欒中、梨を食べていたときの会話から次のような疑問が出てきました。『梨は冷やして食べた方が甘いのか？』ジュースなどはぬるくなると甘味を強く感じ砂糖がたくさん使われていることに気づかされます。しかし、果物は冷やして食べた方が甘みは増すとも聞きます。甘味は常温と冷たいときとでは、どちらが強く感じるのでしょうか。実は、果物に含まれる糖のちがいによって変わるそうです。冷やさずに食べる果物は、冷やしても甘さは変わらないそうです。

・冷やして食べる果物→**果糖**が多く含まれる

梨、ぶどう、りんご、キウイ、すいか、さくらんぼなど

・冷やさず食べる果物→**ショ糖**が多く含まれる

バナナ、みかん、もも、メロン、いちご、パイナップルなど

＜クイズのこたえ＞

こたえ 