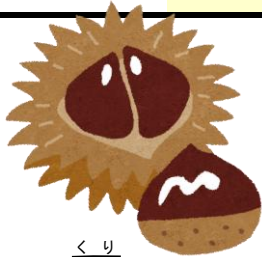


しよくいくメモは、^{にっちよく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室にはったりしてね

10月28日のしよくいくメモ



栗のおはなし



栗とは・・・

栗は9～10月に旬を迎えます。大きく『アメリカ栗』『ヨーロッパ栗』『中国栗』『日本栗』の4種類に分かれます。

『日本栗』は、粒が大きく水分を多く含み、『栗ごはん』などの料理や和菓子の材料として向いています。

栗の栄養

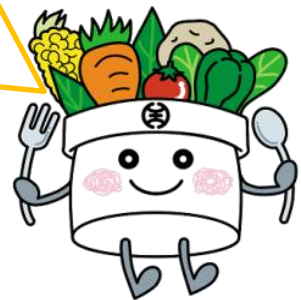


風邪の予防に効くビタミンC、お腹の掃除をしてくれる食物繊維、疲れをとってくれるビタミンB1、老化防止に役立つビタミンB2など1粒にたくさんの栄養が詰まっています。

●マメ知識●栗を使った諺

『桃栗三年柿八年』

【意味】 桃栗三年柿八年とは、芽が出て実がなるまでに、桃と栗は三年、柿は八年かかるということ。また、何事も成し遂げるまでには相應の年月が必要だという例え。



今日の給食では

秋のごはん

を食べます！