

食育ニュース

10月7日（月）



ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

りんご

深皿

皿なし

チキンドリア

ニヨッキ入りポトフ

だんだんと秋が深まり、りんごが旬の時期を迎えています。今日のりんごは、**長野県**生まれの「**秋映**」という品種で、濃い赤色の皮が特徴です。りんごには、腸の働きをよくする**食物繊維**が多く含まれています。**腸の運動を助け、体内リズムを整える効果**があるため、日本では「朝のりんごは金」と言われ、イギリスでは「一日一個のりんごで医者いらず」ということわざがあるほどです。

給食室の様子

「秋映」は、濃い赤色の皮が特徴です。

貝だくさんのポトフです。

