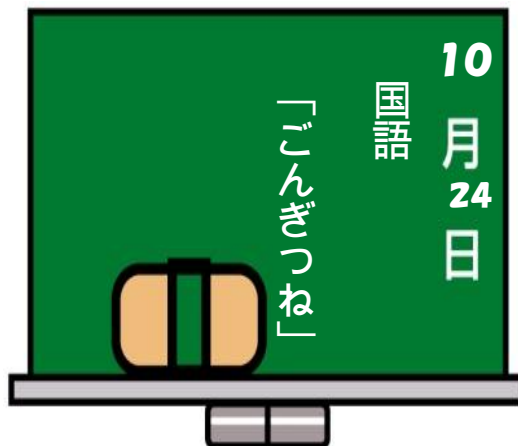


教科書の中から…

10月

いただきます



ごんは、くりを
拾っては兵十の
うちへ持ってい
つてやりました。
その次の日には、
くりばかりでな
く、松たけも二
三本、持って行き
ました。



く い

かんれんこんだて 関連献立 あき か 秋の香ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ からしあえ グレープゼリー

ごんぎつねは、秋のお話です。

お話の中に、秋を感じる食べものや植物がたくさんでできます。

ごんは、畑へ入っていもをほり散らしたり、とうがらしをむしり取ったり、うなぎをぬすんだり、いたずらもたくさんしています。でも、兵十のお母さんが死んでしまったことを知って、自分のせいでうなぎを食べさせてあげることができなかったことに気づき、つみほろぼしに、毎日、くりや松たけを兵十の家に届けました。

今日は、秋の香りがいっぱいのかくりやさつまいもやきのこが入ったごはんにしました。ごんのやさしい気持ち、秋の情景を思い浮かべながらいただきます。

いばらきけん 茨城県は、くりの生産量日本一です。

おも さんち 主な産地は、笠間市、かすみがうら市、石岡市、小美玉市、茨城町です。

がつじょうじゅん から 9月上旬から10月末に旬を迎え、たんざわ 丹沢・かみね 神峰・おおみね 大峰・つくば 筑波・いしづち 石鎚などの品種を生産しています。

くり 栗はビタミンC、カリウム、食物繊維、ビタミンE、鉄を豊富に含んでいます。

教科書には載っていない…

身近な食品の話

10月



平成25年 10月 日()

献立 秋の香ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ からしあえ グレープゼリー

く り

主な産地

- 1位 茨城県
 - 2位 熊本県
 - 3位 愛媛県
 - 4位 宮崎県
 - 5位 岐阜県
- (平成22年生産量)

くりの旬は…?

初夏にくりの花が咲き、秋に実が熟します。
9月上旬から10月末までがくりの旬になります。

栄養

ビタミンC, ビタミンE, 鉄,
カリウム, 食物繊維

効能

高血圧予防, 貧血予防,
便秘改善, かぜ予防

栗の種類

筑波・丹沢・銀寄・石鎚・利平
国見・岸根・伊吹・ぼろたん

料理

栗ご飯, モンブラン, 栗きんとん