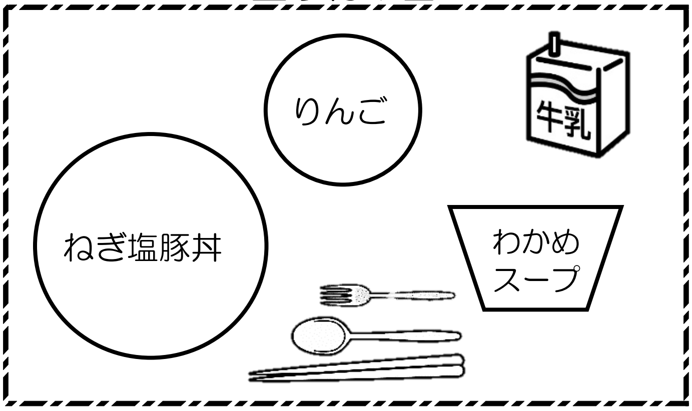
稲中ランチタイム通信

今日の献立

ねぎ塩豚丼
わかめスープ
果物（りんご）
牛乳

9 月 24 日 （火）

盛り付け図



『りんご』について

りんごの甘味成分は、果糖やブドウ糖などの糖分で、どちらも吸収されやすく、素早くエネルギーに代謝される成分です。風邪をひいた時に、すりおろしたりんごやりんごジュースが良いとされるのも、不足した糖質を素早く補えるからです。また、りんごには「カリウム」が多く含まれていて、体の中に残ってしまった余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧を防いでくれます。りんごの産地に高血圧の人が少ないというデータもあり、りんごのカリウムが関係しているのではないかと言われています。

先生からの食育コメント

イギリスでは”An apple a day keeps the doctor away（一日一個のリンゴは医者を遠ざける）”という ことわざがあります。りんごは栄養価が高く、医者がいらなくなるほど健康に良い食べ物だという意味です。

今日のりんごは、長野県産の「シナノドルチェ」です。シナノドルチェは、2005年に品種登録された長野生まれの新しい品種で、甘みと酸味のバランスが良く、果汁が多いのが特徴です。