

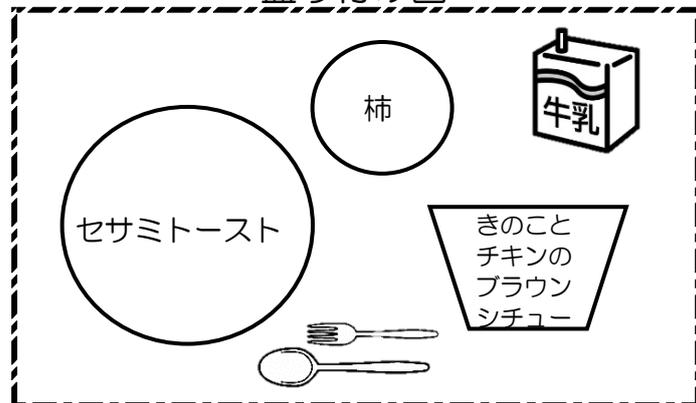
# 稲中ランチタイム通信

11月6日(水)

盛り付け図

## 今日の献立

セサミトースト  
きのこチキンの  
ブラウンシチュー  
果物(柿)  
牛乳



## 『柿』について

柿はビタミンCを豊富に含み、さらにカロテン、タンニン、カリウムなどさまざまな栄養素が含まれています。ビタミンCは免疫力を高める効果があり、白血球の働きを助けます。カロテンには強い抗酸化作用があるため、免疫力がさらに高まります。

柿に含まれるタンニンは、ポリフェノールの一種で悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化の予防や高血圧を防ぐ効果が期待できます。また、体内を活性化し、健康維持にも役立ちます。

これから風邪や感染症が流行する季節がやってきます。柿を食べて風邪予防をしましょう！

## 先生からの食育コメント

柿といえば甘柿と渋柿、どちらを思い浮かべるでしょうか？実は、鎌倉時代までは柿といえば渋柿のことでした。当時の人々は渋柿を熟柿や干し柿にして食べていました。甘柿は、鎌倉時代、渋柿が突然変異して生まれました。江戸時代には品種改良がなされ、今では1000以上の種類があるとされています。