

10月 8日（水）今日の盛り付け

大皿：鮭の塩こうじ焼き
西京みそかけ
キャベツと小松菜のお浸し

大碗：栗ごはん

小碗：のっぺい汁

トレイ：牛乳
みかん

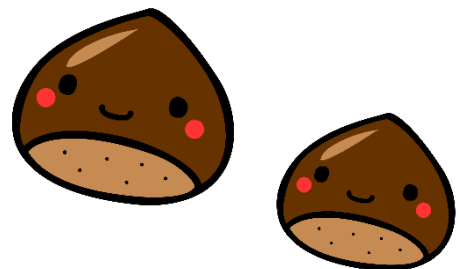


【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

栗

今日のごはんには秋の味覚である栗が入っています。栗の主な原産国は、中国、北アメリカ、地中海沿岸地方です。現在日本に生育している栗のほとんどは日本原産の栗で、北海道西南部から本州、四国、九州にかけて広く分布しています。日本では約5,000年前、縄文時代の人々の主食として栽培されていたことが青森県の三内丸山遺跡で出土した栗のDNA調査から分かっています。お店で買うときに新鮮でおいしい栗の選び方は、

- ・果皮（固い皮）に張りとう光沢があるもの。
- ・ずっしりと重みがあるもの。
- ・傷がついていないもの。
- ・黒っぽく変色していないもの。
- ・穴が開いていないもの。



を選ぶようにしましょう。このような栗は新しく、おいしく食べることができます。一方、古い栗は乾燥しているので軽く、食べてもおいしくありません。また、穴があいているものは中に虫がいる可能性が高いので避けましょう。

以上のポイントを押さえて、おいしい栗を選んでみましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪