

10月 11日 (金) 今日の盛り付け

大皿：揚げ豆腐の野菜
たまごあんかけ
(豆腐は1人2個)

大碗：秋の香りごはん

小碗：五目汁

トレイ：牛乳
みかん

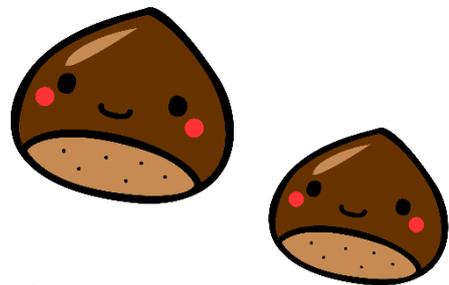


【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

栗

今日の炊き込みごはんには秋の味覚であるきのこ、栗、さつまいもが入っています。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。新鮮でおいしい栗の選び方をご紹介します。

- 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。



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(^_^)