

# 12月 2日(月) 今日の盛り付け

大皿：厚焼き玉子  
小松菜とツナの磯和え  
りんご

大碗：ごはん

小碗：じゃがいもと厚揚げ  
のみそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

## りんご

りんごの皮には、ポリフェノールや食物繊維などの栄養が含まれています。皮をむいて食べているという人もいますが、りんごの栄養をムダなく摂取するには皮ごと食べるのが良いです。松五では栄養の為にゴミを減らす為にりんごは皮付きで提供しています。

りんごは冷やすと甘みが増します。これは、りんごに含まれている果糖という糖類の性質です。果糖には $\alpha$ 型と $\beta$ 型が存在しますが、冷やすことで甘みの強い $\beta$ 型が多くなり、りんごが甘く感じられます。りんごの甘みは、種の周りとおしりの部分が強いです。そのため、切る時は縦型に切ることで甘い部分を均等に分けることができます。

りんごの表面がツルツルして光っていると、まるでワックスでも塗っているように見えますが、これはりんご自身が作り出した自然のものです。りんごが熟してくると、りんごの中でオレイン酸やリノール酸というものが増えてきます。これが皮の外側に出てきて、ツルツルと何かにコーティングされたような状態になります。表面のツルツルは熟しているサインでもあります。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)