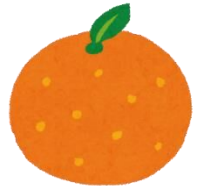




くだものおいしい季節 今が旬です。福岡のくだもの

福岡県は日本でも有数のおいしいくだものがたくさん作られている県です。いくつか知っていますか?今回は特に秋においしい福岡県のくだものを紹介します。



あまくてジューシーな福岡みかん。形は扁平で、皮の小さいぶつぶつがはっきりしているものがおいしいみかんの特ちょうです。みやま市・大牟田市・八女市・筑後市などがみかんの産地です。

シャキッとみずみずしい福岡のかき。日本第3位の柿の生産地です。果肉とへたの間にすき間がないことがよい柿を選ぶポイントです。朝倉市・久留米市などが柿の産地です。



やわらかくて、あまい福岡のキウイ。皮が明るい薄茶色で表面がきれいなものがおいしいとされています。福岡県の八女郡など色々なところで生産されています。

果物には有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く含まれているので、体の調子を整えてくれます。これらの成分は食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。



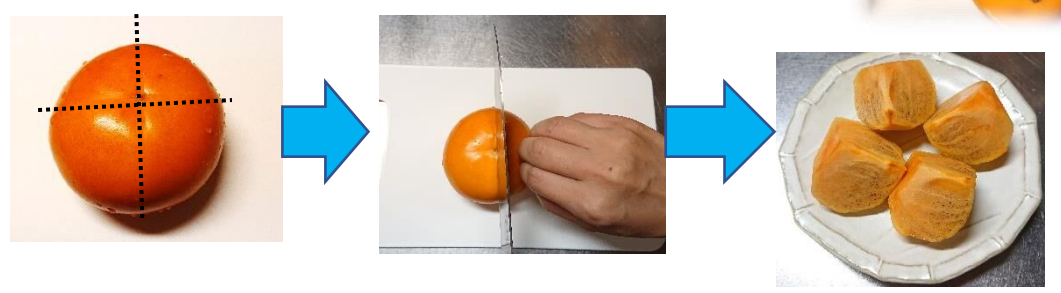
みそ玉 レシピ・エピソード 募集

ご家庭で作られたみそ玉で、おすすめの材料の組み合わせや工夫したことなどを教えてください。お子さんと一緒に作られたエピソードなどでもOKです。今後の給食だよりでいくつか紹介させていただきます。

担任の先生へご提出ください。締め切り日 11月17日(木) 【校内提出先:栄養士】

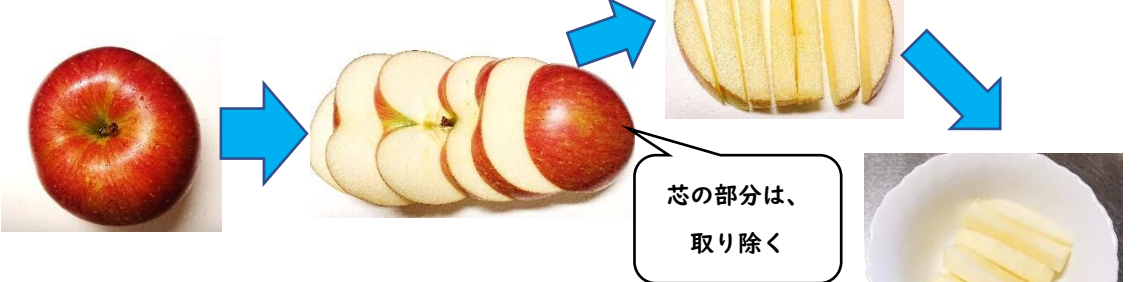
基本 かきの切り方

種有りの柿を切る場合、裏面のおへその辺りにある十字の線にそって切ると、種に当たらずに切ることができます。



スティックりんご

りんごをスティック状にして、つまようじをさすと、つまみやすく、食べやすくなります。



芯の部分は、取り除く

フルーツヨーグルト

- 【材料】4人分
みかんシロップ漬 100g
パインシロップ漬 100g
黄桃シロップ漬 100g
ヨーグルト(無糖) 100g
りんご 60g(4分の1個)

- 【作り方】
1 それぞれくだものシロップ漬は、ザルに移すなどして、汁気を切る。
2 りんごは洗い、4分の1個をいちよう切りにする。皮はついてよい。
3 1と2とヨーグルトを混ぜて出来上がり。
※フルーツはなんでもおいしくできます。くだもの酸味が苦手な場合は、バナナをいれると食べやすくなります。ドライフルーツをいれるのもオススメです。

11月25日に 給食に登場!

