



秋の味覚 りんご



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ない所で作られる果物です。ビタミンは少ないですが、**ペクチン**というお腹の調子を整え、便秘を予防するものがたくさん含まれています。

生で食べるほかに、アップルパイ・焼きリンゴ・さつまいもとりんごの重ね煮などにすると、風味が増して美味しくなります。また、生で食べるときは、薄い塩水につけると色の変わることがありません。

◆ ペクチンのほかにも・・・

クエン酸、**リンゴ酸**といった有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くしたり、乳酸を減らして、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止する等といった効果もあります。

さつまいもとりんごの重ね煮

材料 (4人分)

作り方

- さつまいも・・・200g
- りんご・・・1個(200g)
- 干しぶどう・・・15g
- [A]
- 砂糖・・・30g
- バター・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- シナモン・・・適量
- バター・・・適量

1. さつまいもは3mmの厚さに輪切りにし、水にさらす。
2. りんごは6等分にし、いちよう切りに切る。
3. 鍋にバターをぬり、2のりんご、1のさつまいも、干しぶどう、[A]を1/3の量ずつ3層にしながら入れる。
4. 水100ccを注ぎ、落とし蓋をして沸騰後、中火にして20～25分煮る。時々鍋をゆすり、焦がさないように煮汁がなくなるまで煮る。
5. 仕上げにシナモンをたっぷりふりかける。

		献立名	おやつ
1	土	秋鮭ときのこの炊き込みご飯 味噌汁	お菓子 牛乳
3	月	文化の日	
4	火	ごはん 筑前煮 ねばねば納豆 果物	太平燕 お茶
5	水	ごはん おでん 白菜とりんごのサラダ 味噌汁 果物	黄粉揚げパン 牛乳
6	木	ごはん 鯖の味噌煮 ゆで野菜 けんちん汁 果物	ポパイスパゲッティ お茶
7	金	カレーライス フルーツヨーグルト 野菜サラダ	芋棒 牛乳
8	土	ちゃんぽん	せんべい 牛乳
10	月	ごはん 肉じゃが 味噌汁 果物	りんごケーキ ミルク
11	火	ごはん 魚の甘辛煮 野菜サラダ 味噌汁 果物	芋ようかん いりこミルク
12	水	愛情弁当の日	
13	木	ごはん タンドリーチキン 南瓜のひき肉煮 野菜スープ 果物	大豆入りひじきご飯 お茶
14	金	パーティの日 ドラえもんランチ 温野菜ポタージュ 手羽先のオープン焼き 果物	
15	土	和風チャーハン 味噌汁	マルポーロ 牛乳
17	月	三色丼 ポテトサラダ 味噌汁 果物	焼き芋 みかん お茶
18	火	ごはん コロッケ レタスの海苔サラダ 味噌汁 果物	大豆のお好み焼き お茶
19	水	ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 豆乳スープ 果物	玄米フレークスナック ミルク
20	木	ごはん 五目玉子焼き ゆで野菜 かつの味噌汁 果物	カルシウムトースト ミルク
21	金	ごはん さつま芋汁 焼きししゃも 果物	黒糖蒸しパン 牛乳
22	土	焼きそば わかめスープ	パン 牛乳
24	月	振替休日	
25	火	ごはん 魚の味噌あんかけ 切干大根と芋の味噌汁 果物	利休白玉団子 お茶
26	水	ごはん グラタン 肉団子スープ 果物	ソーセージパン 牛乳
27	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 温野菜 味噌汁 果物	スイートポテト ミルク
28	金	ごはん 豚汁 人参とツナのチュルチュル炒め 果物	バナナブレッド 牛乳
29	土	ナポリタン	お菓子 牛乳

10月の行事弁当

