

～「りんご」の種類 知っていますか?～

日本には、1000種類以上のりんごの品種があります。有名なものには、「ふじ」や「王林」、「秋映」などがあります。味の特徴も様々で、果汁が多いものや、歯ごたえが良いもの、酸味が強いものなど違いがあります。最近では、スーパーなどでも、たくさんの種類りんごが売られています。自分の好みのりんごを探してみるのも、おもしろいかもしれませんね。

りんごは、冬の寒さに強いので、青森県や長野県、山形県など、寒い地方でたくさん栽培されています。秋から冬にかけて収穫しますが、日もちが良いので、ほぼ一年中出回ります。

また、りんごには、ペクチンと呼ばれる成分がたくさん含まれていて、のどや鼻の粘膜を守ってくれるので、かぜの予防に効果があると言われていています。「りんごが赤くなると医者が青くなる」という言葉が昔からあり、「赤くなったりんごを食べたら、病気知らずでお医者様にかからずにすむ」と言い伝えられてきました。

給食でも、りんごがでます。しっかり味わい、かぜを予防して、元気に過ごしましょう。

ふじ



国内生産量1位の品種です。果汁や蜜が多く、歯ごたえが良いのが特徴です。

おうりん
王林



黄緑色のりんごです。香りが良く、食感が柔らかいのが特徴です。

あきばえ
秋映



甘味と酸味のバランスが良く、濃厚な味わいが特徴です。



<材料(4人分)> ～11月18日の献立より～

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・芽ひじき(乾燥) … 2.4g | ・酒 …………… 0.4g |
| ・しらす干し …………… 20g | ・塩 …………… 0.4g |
| ・にんじん …………… 20g | ・本みりん …………… 2g |
| ・高菜の漬物 …………… 20g | ・こいくちしょうゆ …………… 1.2g |
| ・かつおぶし …………… 3.2g | ・ごま油 …………… 2g |
| ・白いりごま …………… 4g | |

<作り方>

- ① 芽ひじき(乾燥)を水でもどし、水気をよくきる。
- ② ①、しらす干し、にんじんをごま油で炒める。
- ③ ②に、残りの調味料を加えて、さっと炒める。
- ④ ③に、高菜の漬物、かつおぶし、白いりごまを加えて、全体をなじませて完成。

給食では、光市産の芽ひじきを使っています。高菜の漬物のほかにも、たくあんなど、好みの漬物で作ってもおいしいです。



裏面もご覧ください。

～ 「ひかり夢給食」 ～

新型コロナウイルス感染症の流行によって、学校生活が制限される中、児童生徒のみなさんに、少しでも楽しい時間を過ごしてもらえよう「ひかり夢給食」の日を設けました。

「ひかり夢給食」では、光市や山口県で作られた食材をたくさん使っています。地元で食材を作ってくれる方や、食品を加工して下さる方、そして、食材の命に感謝して、おいしい給食をいただきますよう。

11月18日(金)の献立

- ・減ごはん
- ・牛乳
- ・ひかりのじゃこひじきふりかけ
- ・ふく(ふぐ)の唐揚げ
- ・けんちょう
- ・ひかりのルビー(いちご)マフィン



「ふく(ふぐ)の唐揚げ」について



今日の給食には、「ふく(ふぐ)の唐揚げ」があります。みなさんは、「ふぐ」と「伊藤博文」の関係を知っていますか？伊藤博文は、1841年に光市(当時の東荷村)に生まれ、明治維新や明治新政府で活躍し、初代内閣総理大臣を務めました。

実は、「ふぐ」が食べられるようになったのは、伊藤博文がきっかけです。日本人は大昔からふぐを食べていました。ところが、豊臣秀吉の時代(今から約400年前)に、ふぐの毒で死んでしまう人が多かったため、ふぐを食べることが禁止されました。

その後、明治時代になって、下関市を訪れた伊藤博文がふぐを食べる機会があり、そのおいしさに感動したことがきっかけで、再び、ふぐを食べても良いことになったそうです。



「ひかりのルビー(いちご)マフィン」について



みなさんは、6次産業化という言葉を知っていますか？6次産業化とは、農林漁業者が野菜や魚、肉などを生産する(1次産業)だけでなく、加工(2次産業)、販売(3次産業)にも取り組むことで、収入をふやそうとする取り組みです。

光市でも、様々な取り組みが行われています。光市東荷にある「Tsukari Berrys」は「農事組合法人つかり」が、6次産業化の取り組みとして運営しているカフェです。

今回の「ひかりのルビー(いちご)マフィン」は、「Tsukari Berrys」で作られたものです。

おいしいマフィンを給食で味わえるので、楽しみですね。



いちごを生産(1次産業)



マフィンに加工(2次産業)



カフェで販売(3次産業)