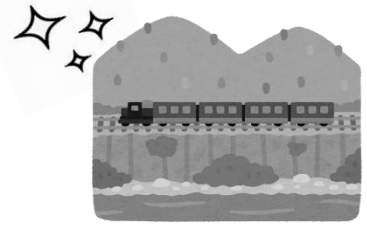




給食だより

2020年11月号



日ごとに寒さが増しております。身体を冷やさないよう暖かい服装でお過ごしください。
機会があれば、お家で旬の果物を食べながら過ごしてはいかがでしょうか☆

そこで、今月は11月が旬でもある **りんご** をご紹介いたします。

ほかにも沢山☆

栄養と効能

→疲労回復効果リンゴ酸

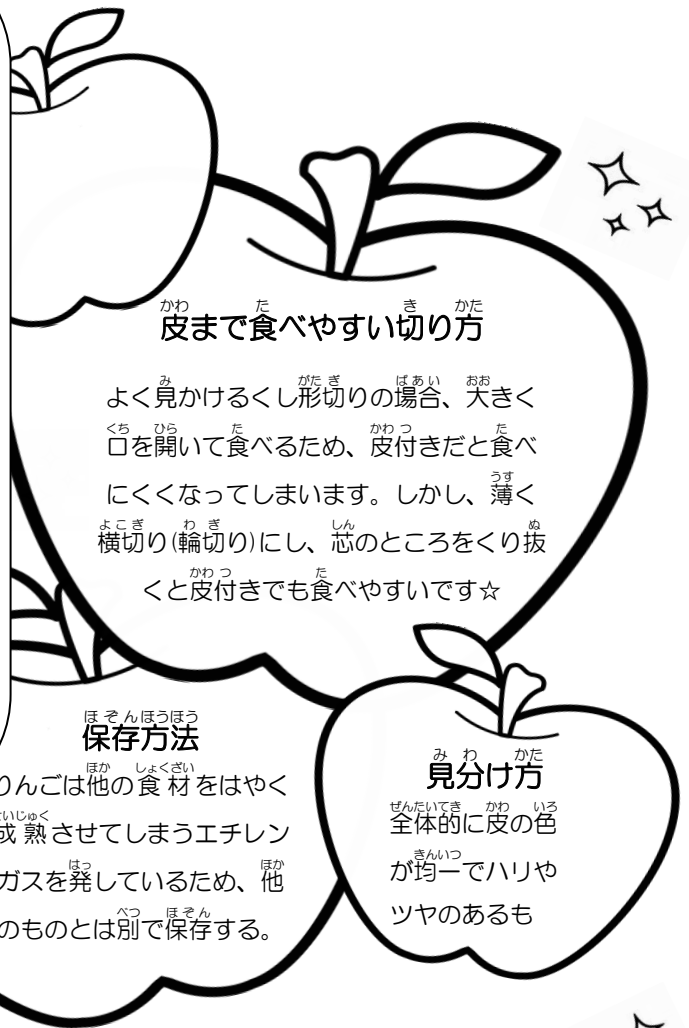
疲労物質である乳酸は体内のTCA回路が正常に働くと分解がはやくなります。リンゴ酸はそのTCA回路を促進させる効果があり、疲労回復が期待できます。

→皮に多く含まれるリンゴポリフェノール

口臭の原因であるメチルメルカプタンの増加を半分以下に抑える働きがあり、口臭を予防する効果が期待できます。また、紫外線をカットする働きや美白効果もあります☆

→食物繊維のペクチン

実と皮の間に多く含まれ、ゼラチン状になります。コレステロール値の上昇を抑えます。また、整腸作用もあり、腸内のコレステロールを吸収して排出します。



皮まで食べやすい切り方

よく見かけるくし形切りの場合、大きく口を開いて食べるため、皮付きだと食べにくくなってしまいます。しかし、薄く横切り(輪切り)にし、芯のところをくり抜くと皮付きでも食べやすいです☆

保存方法

りんごは他の食材をはやく成熟させてしまうエチレンガスを発しているため、他のものとは別で保存する。

見分け方

全体的に皮の色が均一でハリやツヤのあるも

欧米では「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあるほど栄養が豊富です!

りんごチップス

●作り方●

1. オープンを180℃に予熱する。
2. りんごを4mmの横切り(輪切り)にし、芯をくり抜き、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
3. オープン角皿に並べて、予熱したオープンで20分焼く。
4. オープンを予熱なし160℃に変更し、20分焼くと完成です!

●材料●

- ・りんご…2個(お好きな量)

