



給食だより

第 118号 2025年12月・2026年1月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。寒さがいよいよ増してきましたね。寒さ対策と共に、体調管理にも気を付けて、元気に過ごしましょう！

『りんご』について



1. りんごのルーツなど

リンゴは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では、明治時代から栽培が始まりました。栄養価が高く食べやすいため、世界中で好まれており、種類も豊富です。国産の旬は10～12月であり、輸入リンゴは7月頃入荷します。リンゴを的にして射貫くウイリアム・テルや白雪姫の(毒)リンゴなど、リンゴはお話のアクセントになるのかも知れませんね

*(参考文献)JAグループホームページ

2. りんごの栄養

食物繊維が多く含まれ、整腸作用などが期待できます。皮ごと食べてもおいしいです。また、リンゴ酸やクエン酸という有機酸が疲労回復を促し、カリウムやビタミンCも含まれます。欧米では「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」とも言われます。リンゴの酸は肉を柔らかくしますので、すりおろしたリンゴとバター・醤油でソースにしても大変美味しいです

3. りんごの種類

つがる、紅玉、ジョナゴールド、シナノスイート、ふじ、王林など、酸味・甘味・香りがさまざま、お好みで選べますね。ハリがあり、ツルがみずみずしいこと、ずっしりと重いことなどが、美味しいリンゴの見分け方だそうです

レシピ

○フライパンで焼きリンゴ(2人分)

材料: りんご(皮つき) 中1/2個
バター 10g(小さじ2杯)
砂糖(グラニュー糖) 10g(大さじ1)
シナモンパウダー お好みで

作り方: ①リンゴは洗って縦半分にカットして芯を除く。皮つきのまま縦5mmの厚さに切る
②フライパンを中火に熱し、バターを溶かしてリンゴを重ならないように並べる。蓋をすると熱の通りが良くなります
③焼き色が付いたら、弱火にして砂糖の半分を振って裏返す
④残りの砂糖を振って、蒸し焼きにします
⑤お好みでシナモンパウダーを振ります

アレンジ: ★パンに載せても美味しいです

★アイスに添える、生クリームを添えても美味しいです

★冷凍パイ生地に包んで焼けば、アップルパイになります

保存: ★たくさん作ったらタッパー等に入れて冷蔵庫で保存。バターが、固まるため再加熱して召し上がってください(お早めに喫食を)

1人分栄養量: エネルギー96kcal、塩分0.1g