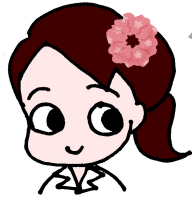




# 給食だより



第 120号 2026年4月・5月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。  
もう春ですね。肌寒い日もありつつ、春の暖かさも  
感じられます

今回のテーマ「キウイフルーツ」は、酸味と甘みが混在しており、  
食欲を増進させる果物です。そのまま食べるだけでなく、  
料理に使ってみてはいかがでしょうか

## 『キウイ』について



### 1. キウイのルーツなど

キウイは中国原産のマタタビ科、マタタビ属の植物です。1904年に中国を訪れた  
ニュージーランド人が果物の種子を持ち帰り、この種子を育てたのがルーツです。  
生産が始まった当初は「チャイニーズグーズベリー」と呼ばれていましたが、その見た目が  
ニュージーランドのシンボルであるキウイバードに似ていることから、1959年に  
「キウイフルーツ」と名付けられたと言われています

\*(参考文献) 日本キウイフルーツ協会HP

### 2. キウイの栄養

100gあたりでは、ビタミンCとEが他の果物より突出して多く、緑肉種より黄肉種の方が  
多く含まれています。カリウムはどちらも多く、食物繊維は緑肉種の方が多く含まれて  
います。整腸作用、風邪予防などの効果が期待できます。

甘みは黄色種の方が強く感じます。お好みで選んでも良いでしょう。

ルビーレッドと言い、身が赤い品種もあります。

\*(参考文献) 八訂食品成分表

### 3. キウイの選び方

うぶ毛が均一に密についていて、表面にしわがないものを選びましょう。

未熟なものはリンゴやバナナと一緒に袋に入れて、冷蔵庫で保存すると早く追熟します。

旬は、国産が11～4月、ニュージーランド産が5～12月で1年中食べられます。

## レシピ

### ○豚肉とキウイのソテー(2人分)



材料: 豚ロース肉 2枚(200g) \* スライス肉も可  
キウイ(緑肉種か黄肉種) 1個  
サラダ油 大さじ1/2

酒 大さじ1  
みりん 大さじ2  
塩 小さじ1/5  
しょうゆ 小さじ1  
こしょう(黒) 少々

} 調味料

- 作り方:
- ①豚肉は脂身と赤身の間为数カ所包丁で切れ込みを入れる
  - ②キウイをすりおろすか小さくカットし、調味料を加える
  - ③穴が開かないようビニール袋に①を入れ、②を揉みこんで空気を抜き、30分ほど漬け込む
  - ④水気をふき取り、つけ汁は捨てないで取っておく
  - ⑤フライパンで火が通るまで焼く
  - ⑥⑤のフライパンに④のつけ汁を入れて1～2分ほど煮る  
酒を白ワインに変えても良い

アレンジ: ○豚肉→鶏肉にしてもよい

○野菜を加えてもよい(この場合、調味料は調整してください)

1人分栄養量: エネルギー-343kcal、塩分1.1g