

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

10月26日(木)

きょうのもりつけ

かき たいしゅうがき
柿 (太秋柿)

あきやさい
秋野菜のドライカレーライス

ハーフポテトサラダ



きゅうにゅう
牛乳

☆さつまいもは
にいがたけん どうかまち
新潟県 十日町
うすいのうま
の白井農園から
届きました。

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつ にち かき ひ かき あき いろ にほん
今日10月26日は“柿の日”です。柿は秋に色づく日本
こらい くだもの ひんしゅ しゅいじょう かき
古来の果物で、その品種は100種以上あるそうです。柿には
エー シー ほうふ 「かき いろ いしゃ あお
ビタミンAとCが豊富にふくまれ、『柿が色づくとい医者青く
なる』ということわざがあるほど、かぜの予防などに効果があ
ります。また、漢方では、せきやたんを止め、炎症を抑える働
きがあるということで薬としても使われています。また、柿は
み は りょう かき はずし かき はちや
実だけでなく、葉も利用されていて、柿の葉寿司や柿の葉茶が
ゆうめい きょう じもと たいしゅうがき あまがき いま
有名です。今日は地元でとれた“太秋柿”という甘柿です。今
しゅん かき た よぼう
が旬の“柿”を食べてかぜを予防しましょう！

きょう ほん あきやさい
今日は「あきやさいのあきわっしょい！」という本から“秋野菜のドライカレーライス”を取

い
い
れ
ま
し
た。

きょう じ ば のうさんぶつ なかののうえん かき たかだのうえん なましいたけ
今日の地場農産物 中野農園より柿、高田農園より生椎茸です。