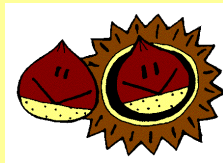


10月3日（金）

- 栗ご飯
- 筑前煮
- ごま和え
- 牛乳

10月の
季節献立



秋のきせつ料理の栗ご飯です。栗は、世界各国で栽培され、日本でも古くから親しまれ、縄文時代の遺跡からも発見されています。おもに糖質が多く、特にデンプンを多くふくんでいます。タンパク質やビタミン類、カルシウムやカリウムなどもたくさんで、筋肉や骨を丈夫にし、血の流れを良くする働きがあります。昔から広い田畑を作りにくい山などにたくさんの栗の木を植えて食べ物にしたという話のこっているほど栄養をたくさんもっています。もち米を加えた栗ごはんにしました。