



給食メモミニ

2026 年 10 月 箱舟保育園

お 願 い

10月の誕生会の昼食に幼児クラスは「うさぎりんご」を提供します。

毎年りんごの皮を食べ慣れていないお友だちがたくさんいて、せっかく可愛くした耳（皮）が残ります。（T_T）
ぜひ、ご家庭で10月20日までに「りんごは皮も食べられる」ことを伝えて、皮を食べる練習をしてください！！
ご協力お願いいたします m(__)m

柿

日本で古くから栽培されている果物です。主な産地は和歌山県、奈良県、福岡県ですが、愛知県でも多く栽培され、10月中旬から11月にかけて旬を迎えます。炭水化物、カリウム、ビタミンなどを多く含み、中でもビタミンCは100g当たり70mgとみかんの倍以上です（みかんは33mg）。柿は、品種ごとに甘柿と渋柿に分かれています。主な甘柿の品種の特徴です。

富有・・・旬：10月下旬～12月 最も流通量が多い。果肉がとてもやわらかく、甘味が強く果汁が多い。

太秋・・・旬：10月下旬～11月上旬 果実の大きさが大きい。熟して糖度が上がると、条紋と呼ばれる黒い線が生じることがある。

次郎・・・旬：10月下旬～11月 種はほとんど入っていない。糖度が高く、カリッとした食感。

好き嫌いがはっきりと分かれる果物です。ですが食べ慣れることも大切です。ご家庭で、触って目の前で皮を剥くなどして、食材に興味関心をもてるよう、ご配慮ください。

※咀嚼によって塊となりやすいため、食べる時は必ず見守ってください！