

旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

旬の果物チェック表の図表。季節ごとの旬な果物を示しています。春：りんご、夏：みかん、秋：りんご、冬：みかん。その他、いちご、きよみ、ぶどう、かき、なし、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、パイナップルも掲載されています。

りんご

りんごの酸味はリンゴ酸やクエン酸などによるもので、疲労回復を促進する作用があります。寒食などの生活習慣病の予防に効果がある「食物繊維」や「カリウム」も多く含まれています。

ぶどう

主成分のブドウ糖や果糖は疲労回復に効果があります。ポリフェノールは皮や種の部分が多く、その中のアントシアニンは目の疲れや糖尿病による目の病気を、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。

なし

水分が多く、みずみずしいのがなしの魅力です。清涼感のある甘さは、果糖一種のソルビトールで、整腸作用があります。ソルビトールは低カロリーで、虫歯になりにくい性質も持ち合わせています。

かき

ビタミンCの量は果物の中でもトップクラスで、便秘予防や美肌効果に期待できます。甘柿と渋柿があります。渋さを感ずる原因は、タンニンが口の中で溶けるためです。渋柿を干し柿にする、渋みが自然に抜けて甘味が出てきます。

今が旬の果物

1日(金)

1日(金)の献立表。牛乳、豚肉のねぎ塩、ごはん、みそ汁、野菜サラダ、パン、お菓子などのメニューと栄養価が記載されています。

4日(月) 5日(火) 6日(水) 7日(木) 8日(金)

4日から8日までの献立表。毎日異なるメニューが提供され、栄養価も記載されています。

11日(月) 12日(火) 13日(水) 14日(木) 15日(金)

11日から15日までの献立表。毎日異なるメニューが提供され、栄養価も記載されています。

18日(月) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 22日(金)

18日から22日までの献立表。毎日異なるメニューが提供され、栄養価も記載されています。

25日(月) 26日(火) 27日(水) 28日(木) 29日(金)

25日から29日までの献立表。毎日異なるメニューが提供され、栄養価も記載されています。

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。(文部科学省基準)

エネルギー 830kcal、たんぱく質 27~42g、脂質 18~28g