

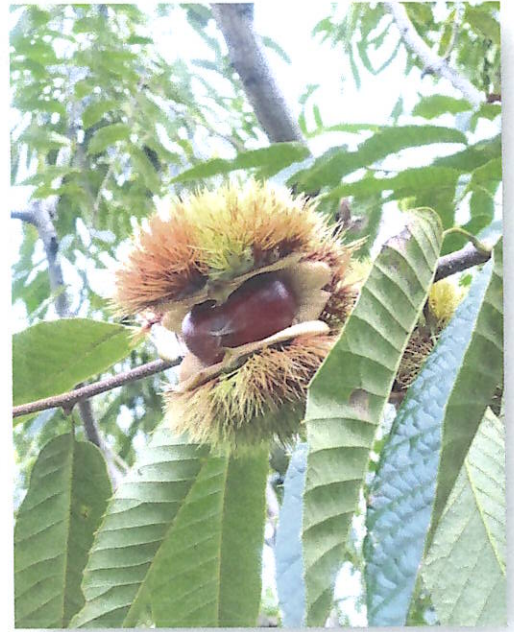
ちさんちしょう 地産地消だより

今年度、第3回目の地産地消の取り組みとして、須木地区で生産された栗を有限会社すき特産から提供していただきました！

秋は、食べ物をおいしくいただける季節であり、栗は秋の味覚の代表ですね。今回は、丹沢・出雲・秋月・日向などを使った栗ごはんです。

これらの栗は、早生と呼ばれていて、須木地区の朝夕の寒暖差で育てられ、栄養と糖度がぎゅっと詰まっています。

須木地区では、約20種類の栗を生産されているそうです。農家さんが大切に育ててくれた栗です。感謝を込めていただきましょう。



栗のおすすめの食べ方は、湯がいて食べるのですが、皮をむいて栗ごはんにしたり、渋皮煮にしてもおいしいですよ。秋の味覚を堪能してください。



◎ 栗の栄養素 ◎
栗には、熱や身体力になる炭水化物、血・肉・骨をつくるタンパク質、からだの調子を整えるビタミンB1・ビタミンCなどが含まれています。栄養満点の食べ物です。

早生(わせ)ってなあに？

栗は、早生・中生・晩生に分かれています。8月中旬から9月中旬に収穫される栗を早生と呼ぶそうです。収穫する時期で呼び名がちがうなんておもしろいですね。



発行：野尻学校給食センター

ぶっさん かた のじりちく こ すき物産の方から野尻地区の子どもたちへメッセージ

栗には、身体に良いたくさんの栄養素が含まれています。風邪予防にも効果的なビタミンCも含まれています。小林市の特産品の一つ、須木栗をぜひご賞味ください。

おいしく食事をとることは、みなさんが元気に過ごすにはとても大切なことです。どうぞ、お友達や先生と一緒に、これからも栄養たっぷりの食事を食べて元気な毎日を送ってくださいね。

