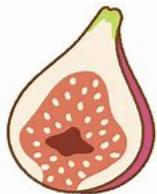


# 献立ひとくちメモ

11月5日(水)



一部地域では冬瓜（とうがん）のことを「かもり・かもうり」と呼びます。冬の「瓜（うり）」と書きますが、旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることから、冬の漢字が使われたそうです。95%が水分で、低カロリーです。冬瓜はビタミンCも豊富で、レモン1個分に匹敵します。



いちじく（無花果）はサクランボに似ていて、真っ赤な色が特徴です。肉のたんぱく質を分解する酵素「フィシン」を含んでいるため、胃の消化を助け、便秘解消に効果があります。



りんごは、長野県産の「シナノスイート」です。シナノスイート（次男）は長野県が作ったオリジナルの品種で、他に「秋映（あきばえ）」（長男）と「シナノゴールド」（三男）があり、3つあわせて「長野りんご三兄弟」とも呼ばれています。シナノスイートは、果汁が多く、濃厚な甘味と控えめな酸味が特徴です。「食べるりんごジュース」とも呼ばれています。