

# 9月給食だよ!

魚津市健康センター

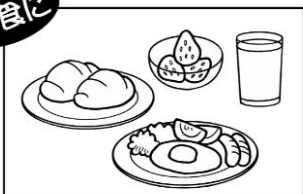
## 魚津のくだものに親んでいますか?

ご家庭で果物は食べていますか?夏から秋にかけて魚津産の果物が収穫されているところです。主な果物は、桃・梨・ぶどう・りんごで、魚津産の果物はほとんどが庭先販売されています。食べるだけでなく、販売方法を経験するだけでも魚津の果物の魅力に触れることができると思います。時期が終わりかけのものもありますが、まだまだ今年の果物をいろんな形で味わってみましょう。

### 毎日の食卓に果物を

果物は糖質が多く、エネルギー源になります。糖質は体内で果糖やブドウ糖などに分解されます。ブドウ糖は脳のエネルギー源として欠かせないので、朝食時に摂取すると脳の働きが活発になります。

朝食に



エネルギー源になるブドウ糖などの糖質が多く含まれているので、脳も体も活発に活動をはじめます。

間食に



不足しがちなビタミンやミネラル補給に、間食を上手に利用!



### 【かんたん果物レシピ】



## 魚津のくだもの ぜんぶ盛りトライフル

ぶどうは、1/2 にカットする。りんごは細いうさぎにする。  
桃・梨は食べやすい大きさに切る。器にぶどうを入れヨーグルトを大さじ1、りんごを立て、バームクーヘンを入れ、もも・梨を入れヨーグルト大さじ1、その上にぶどうを並べ、グラノーラをかけて最後にいちごアイスのをせる。

## 魚津のくだもの ぜんぶ盛りフルーツドリンク

器にカルピスゼリーを作り固める。  
ぶどうは、1/2 にカットする。りんごは5mm角に切る。桃・梨は食べやすい大きさに切る。  
ゼリーが固まったら果物を入れ、サイダーを注ぐ。

桃・ぶどう・梨・りんごは、この時期にしか4種類は揃いません。  
魚津の果物の味をおいしくいただいてみませんか?



### 食べ物クイズ

Q.「〇〇の<sup>くだもの</sup>果物は<sup>きん</sup>金」と言って〇〇に<sup>くだもの</sup>果物をたべると、からだにとって<sup>いちばん</sup>一番よいとされています。

〇〇とはいつのことでしょう? ①あさ ②ひる ③よる