令和8年11月18日 水曜日

旬:りんご



八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元横山

令和8年11月18日 水曜日

今が旬！の🍎りんご

「1日1個のりんごで医者いらず」という言葉を知っていますか？

これはイギリスのウェールズに伝わる、ことわざです。「毎日りんごを食べると病気になりにくく、健康に良い」という意味があります。

りんごには、「おなかの調子を整える」、「体の疲れをとる」などの働きがあります。

今日の給食では2種類のりんごを使って手作りりんごジャムを作りました。



令和8年11月18日 水曜日
手作りりんごジャム

　りんごはよく洗い、皮ごとジャムを作ります。
　紅玉の鮮やかな色がジャムをピンク色に仕上げています。





