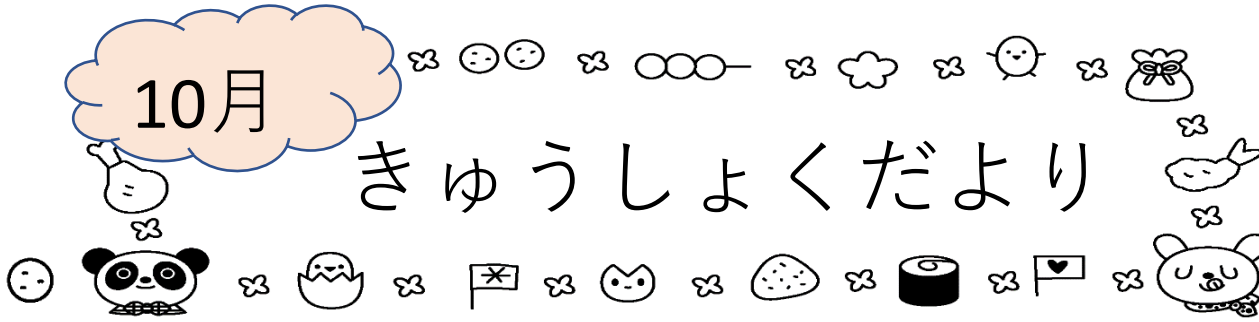


10月

# きゅうしょくだより



色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。季節はすっかり秋になりました。空気はカラッとし、外で体を動かすのにぴったりです。お散歩で自然に触れあったり、旬の食べ物でおなかを満たしたり、五感で季節の変化を感じられるといいですね。

## たんぽぽ組

### さんの

たんぽぽ組さんのおやつ  
の時間にお邪魔しました。  
今日のおやつは煮干しです。  
少し硬いですが噛む力がつき、  
カルシウムやたんぱく質が摂れます。



## いろいろなりんご

旬を迎えたりんごが店頭にたくさん並んでいます。最近には様々な品種が出回っていますね。品種による見た目や味の違いを楽しむことができます。

## りんごの品種

### つがる【9月中旬～下旬】

果汁が多く、酸味は少なく甘みが強い。広く好まれている。  
**紅玉【10月上旬～下旬】**

果肉がきめ細かく酸味がある。ジャムやパイなど加熱料理に向いている。

### ジョナゴールド【10月中旬～下旬】

甘みと酸味のバランスに優れた品種。果肉はきめ細かく硬め。

### ぐんま名月【10月中旬～11月上旬】

黄色い果肉に日の当たったところは赤く色づく。果肉に蜜が入っており、甘みがあり、香りもよい。

### シナノゴールド【10月中旬～下旬】

黄色い果皮。甘みが強いが、程よい酸味もありバランスが良い。風味も豊か。

### シナノスイート【11月上旬～中旬】

さっぱりとした甘さが人気。やや柔らかめの食感で果汁は多め。

### ふじ【11月上旬～下旬】

果汁が多く、甘みと香りも豊か。果肉は硬く、シャキッとした歯ごたえ。

