

きょうのこんだて

11がつ27にち

くりごはん
すましじる
あじのしおやき
おひたし



きょうのポイント

くり

主な成分は糖質ですがビタミンB1、B2やビタミンC、カルシウムも多くふくんでいます。種類は「日本ぐり」「中国ぐり」「西洋ぐり」の3種類に分けられます。日本ぐりは、1つのイガの中に平均3つの果実が入っています。また、日本ぐりは日本から朝鮮半島南部に分布しています。縄文時代にはすでに栽培が始まっていたとされ、万葉集にも「栗」の名前が登場しています。



11がつ27にち きょうのたべもの

