

今日のこんだては、  
**ビビンバ丼・わかめスープ・新高梨・牛乳**です。

☆新高梨にいたか なし はなしについてのお話



旬しゅんは**9~10**月がつ

大きさはおお…**800g**から**1.5kg**にもなるそうです。

(今日はきょうは思おもっていたよりちい小さく、ソフトボールおおくらいの大きさでした)

とても日ひも持ちする梨なしなのでぴったりラップれいぞうこをして冷蔵庫いに入れておけば1ヶ月げつほどもちます。

どうかな？

9月の豊水梨とんすいなしとくらべてどうですか？

☆梨なしの栄養えいようは…？

梨なしは水分すいぶんと食物せんいしょくもつが多く、便べんをやわらかくする『ソルビトール』ふくを含んでいるので、便秘べんぴ予防よぼうに効果こうかがあります。

また、東洋医学とうよう いがくでは梨なしの絞り汁しぼ じるが**せき止め**せきどに効果こうかがあるといわれているそうです。

大分県おおいたけんはなんと**全国4位**

全国の新高梨の生産量

新高梨にいたか なしは和梨わ なしの中では幸水こう すい・豊水ほうすいについて多おおく生産せいさんされている梨なしです。

大分県おおいたけんはなんと**全国4位**。

産地さんちとしては**日田市**ひた しが有名ゆうめいですよ！

1	ちばけん 千葉県	203.3トン
2	くまもとけん 熊本県	164.1トン
3	にいがたけん 新潟県	91トン
4	おおいたけん 大分県	88トン
5	いばらきけん 茨城県	85.1トン

平成22年度データより