

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}生乳・^{ぎゅうにゅう}ホワイトカシ
^{だいこん}ー・大根サラダ・^{いよかん}いよかん」です。

きょうのくだものは、1～2月が旬の
『^{いよかん}いよかん』です。いよかんは、^{かわ}皮は濃^こ
いオレンジ色で、^{いろ}やや厚^{あつ}く、^{かお}香^{つよ}いが強
いのが特徴です。^{とくちょう}甘味^{あまみ}と^{さんみ}酸味のバラ
ンスがよく、^{のうこう}濃厚^{あじ}な味わいをしていま
す。^{シー}ビタミンCが^{ほうふ}豊富^{ふく}に含まれている
ので、^{かぜよぼう}風邪予防^{こうか}に効果があります。