

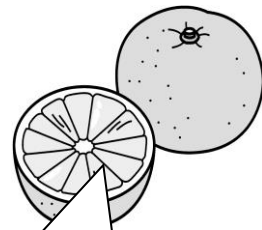


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちかようび
令和6年1月16日 火曜日

しゅん くだもの 旬の果物「ぽんかん」



かお 香りに もりラックス
こうか 効果があります♪

たね 種が やや 多め なの
おお で、気になる 人は
うすかわ 薄皮を むくと かんたん
のそ に 除けます。



えひめけんさん おおた ひんしゅ
愛媛県産の「太田」という品種です。

きょう 今日デザートは、いま しゅん
旬の「ぽんかん」です。

みかん (うんしゅうみかん) と見た目が似ていますね!

みかんが、かごしまけん う
鹿児島県生まれなのに対し、ぽんかんは、インド生まれで、日本には、めいじじだい つた
明治時代に伝わったそうです。

インドの地名の「プーナ」と、かんきつ類の「柑」を合わせ、
「ぽんかん」と呼ばれるようになりました。

かぜ よぼう よ シー つか かいふく たす さん
風邪の予防に良いビタミンCや、疲れの回復を助けるクエン酸が
おお 多いです。ちなみに、うすかわ シー はたら
薄皮やすじには、ビタミンCの働きがアップする、ピー
ビタミンPがあるので、残さず食べるのがおすすめです。

かわ あつ て かんたん
皮はやや厚めですが、手で簡単にむくことができます。みかんとは
すこ ちが ふうみ あじ かくにん
少し違う風味があるので、味わって確認してみてくださいね♪

きょう きゅうしょく つか ちばけんさん た もの
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ ぎゅうにゅう にんじん ながねぎ しょうが ふなばししさん こまつな
米 牛乳 人参 長葱 生姜 船橋市産→小松菜

