

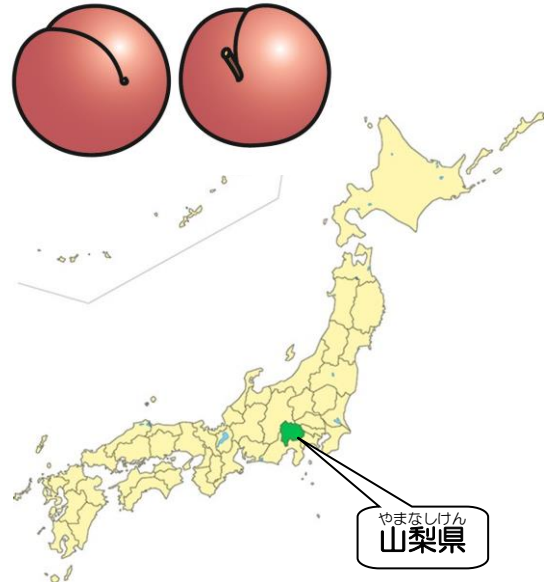
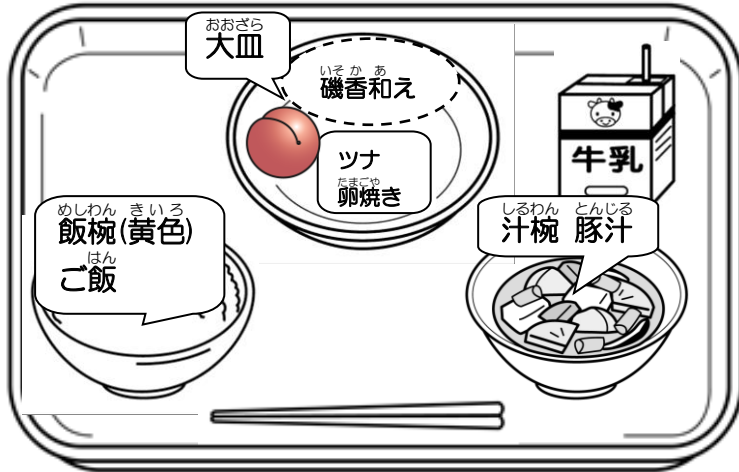


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ は つ か ちゅう び
令和6年6月20日 木曜日

いま しゅん
今が旬！すもも♪



すももは、6月から8月にかけて旬を迎える果物です。
桃より酸味があるということで「すっぱいもも」→「すもも」と呼ばれるようになったといわれています。中国生まれで、日本には弥生時代(今から2300～1700年位前)に伝わったそうです。

すももの酸味は、リンゴ酸やクエン酸で、疲れた体を回復する効果があるので、暑さでバテがちな季節にぴったりですね。

今日は、山梨県産の「大石プラム」という品種で、日本での生産量が1番多い、人気のすももです♪

すももの皮が苦手…という人もいますが、皮には目に良いといわれるアントシアニンやお腹の調子を整える食物繊維がたっぷりです。ぜひ一口は、皮ごと味わってみてくださいね♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



こめ きゅうにゅう たまご たまねぎ ながねぎ ふなばししさん こまつな にんじん のり
米 牛乳 卵 玉葱 長葱 船橋市産→小松菜 人参 海苔