

School Lunch News

2025.11.18

今日の献立

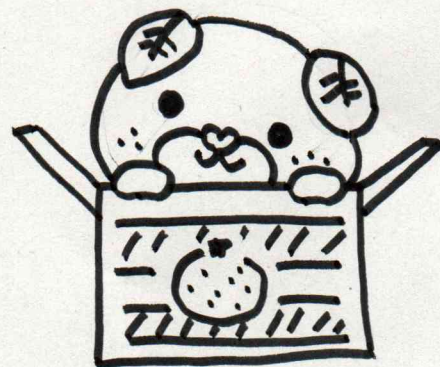
パプリカライスのエビクリームかけ(大皿)

温野菜サラダ(小わん)

早香(小皿)

牛乳

給食室より



「早香」(はやか)は、みかんとポンカンのかけ合わせによって生まれたみかんの一種で、ポンカンの豊かな香りとみかんのジューシーさを併せもちます。酸味が少なく甘みが強いのが特徴で、皮が薄くて手でむきやすいかんきつ類です。

かんきつ類は他の果物に比べて、すっぱい成分の「クエン酸」が多く含まれます。クエン酸は、エネルギー代謝を助け、疲れをためにくくする働きがあります。

また、乳酸の分解を促し、運動後の回復にも役立ちます。運動系の部活の人はぜひ残さず食べましょう！

冬が近づくと、かんきつ類の果物が旬を迎えます。給食でも色々な果物を紹介していきますね！