



今日の献立

チキンカレー（大皿）

野菜サラダ（小わん）

いよかん（小皿）

牛乳

給食室より



今日の給食には、さわやかな甘みとほどよい酸味が特徴のいよかんが登場します。

いよかんは冬から春にかけて旬を迎えるかんきつ類で、主な産地は愛媛県です。名前の「伊予」は、愛媛県の昔の呼び名に由来しています。

いよかんには、かぜ予防に役立つビタミン C がたっぷり！さらに、皮や袋の部分には食物せんいも含まれていて、おなかの調子を整える働きもあります。白いすじにも栄養があるので、できるだけ一緒に食べてみましょう。

受験や部活で忙しいみなさんにとって、体調管理はとても大切。旬のくだものから季節のパワーをもらって、元気に毎日を過ごしましょう！