

9月8日（月）

きょうは“レモンゼリー”の「レモン」についてのお話しです。ちなみに、きょうのゼリーのレモンは^{こくさん}国産のものが使われています。

「レモン」と言えば、ビタミンCがたっぷり入っている食材として有名です。みかんやオレンジ、グレープフルーツなどの^{くだもの}果物と比べても一番の量^{ふく}が含まれています。ビタミンCは、体の病気の対する^{ていこうりよく}抵抗力を高めて、カゼなどの病気を^{よぼう}予防する^{こうか}効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。