

10月11日（火）

きょうは、デザート“りんご”についてのお話です。

“りんご”には、「ふじ」、「つがる」、「陸奥^{むつ}」、「ジョナゴールド」などの品種^{ひんしゅ}があります。きょうの給食のりんごは、青森県産の「ひろさきふじ」といって、「ふじ」によく似た^に味ですが、「ふじ」よりもやわらかく、酸^すっぱさは少なめです。また、甘味^{あまみ}が強いのも特徴^{とくちょう}の品種です。

“りんご”は、ビタミンCが多くカゼなどの病気の予防^{よぼう}する栄養^{えいよう}がたっぷりです。特に皮と実の間に栄養^{えいよう}がたっぷり詰^つまっていますので、ぜひ、皮ごと残さずにしっかり食べましょう。