

12月5日（月）

きょうは、デザート「^{ゆめ}夢オレンジ」についてのお話です。

「^{ゆめ}夢オレンジ」は^{えひめけん}愛媛県で生まれた^{ひんしゆ}品種で、^{なんこう}南香という^{ひんしゆ}品種と^{あまくさ}天草という^{ひんしゆ}品種を^か掛け合わせて^{たんじょう}誕生しました。^き樹になっている時に^{じゆく}しっかり^{あまみ}熟させるので、^す甘味が強く、^{じょうひん}酸っぱさが少ない^{じょうひん}上品な味がします。また、ゼリーのような^{しょっかん}プルプルした^{とくちょう}食感も特徴の一つです。

オレンジには、ビタミンCやカリウムがたっぷりです。ビタミンCは、体の病気に^{ていこうりよく}対する抵抗力を高めてくれて、カリウムには、体に^た溜まってしまった、^{えんぶん}いらぬ塩分を体の外に出す^{こうか}効果があります。

きょうもしっかり残さずに食べて、カゼなどの病気に負けない体をつくりましょう。