

3月10日（金）

きょうは、デザートの“不知火しらぬい”についてのお話をします。まず、
“不知火しらぬい”は、昭和47年（今から約50年前）に、清見オレンジきよみと
ポンカンをかけあわせて誕生たんじょうしました。栄養えいようは、カリウム・ビタミンC・食物繊維しょくもつせんいがとても多くふく含まれています。カリウムは、身体からだに溜たまってしまった、いらない塩分えんぶんを身体からだの外からに出です働きがあります。
ビタミンCには、カゼなどの病よぼう気を予防こうかする効果があります。さらに、
食物繊維しょくもつせんいには、お腹なかの中なかをきれいにして、お腹なかの調子ちょうしをととの整こうかえる効果
があります。しっかりよく噛かんで食べて、“不知火しらぬい”の栄養えいようをたっとぷ
り摂とりましょう。