

## 6月22日（木）

きょうは“フルーツカクテル”のシロップに使われている「レモン」  
についてのお話しです。実は、<sup>じつ</sup>“フルーツカクテル”のシロップは、  
いつも給食室で手作りしていて、そのシロップには<sup>こくさん</sup>国産の<sup>じる</sup>レモン汁  
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<sup>くだもの</sup>果物と比べて  
も一番の量が<sup>ふく</sup>含まれています。ビタミンCは、体の病気の対する  
<sup>ていこうりよく</sup>抵抗力を高めて、カゼなどの病気を<sup>よぼう</sup>予防する<sup>こうか</sup>効果がありますので、  
しっかり残さずに食べましょう。