

9月26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」と呼ばれる品種ひんしゅがあります。きょうの給食のりんごは、「サンつがる」といって、「つがる」という品種の中でも、実に袋みをかぶせないで、太陽の光をいっぱい浴あびさせた、甘味あまみが強い方あまみのものになります。日本国内では、「ふじ」について、2番目に生産量が多い品種ひんしゅです。

“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。