

10月3日（火）

きょうは、デザートの“かき”についてのお話です。

“かき”には、50種類以上の品種がありますが、「^ふ富有柿^{がき}」・「^じ次郎柿^{ろうがき}」・「^{あま}太秋柿^{がき}」が甘い柿を代表する^{さんだいひんしゅ}3大品種で、11月頃に^{しゅん}旬を迎えます。きょうの給食の“かき”は、^{しゅん}旬の走りである10月頃によく出回る「^{でまわ}平核無柿^{ひらたねなしがき}」という^{ひんしゅ}品種です。

“かき”には、^{かぜ}風邪の^{よぼう}予防になるビタミンCがたっぷり^{ふく}含まれています。その量は、半分と少し食べるだけで、1日に必要な量^とを摂ることができます。残さずに食べて、^{かぜ}風邪などの病気に負けない体をつくりましょう。