

11月20日（月）

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、“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、そのシロップには国産の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果物と比べても一番の量が含まれています。ビタミンCは、体の病気の対する抵抗力を高めて、カゼなどの病気を予防する効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。