

## 1月23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、「サンふじ」といって、「ふじ」という品種ひんしゅの中でも、実に袋み ふくろをかぶせないで、太陽の光をいっぱい浴びさせた、甘味あまみが強い方ほうのものになります。日本国内では、いちばん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。とくに皮みと実み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よく噛かんで食べましょう。