

3月6日（水）

きょうは、デザート“デコポン”についてのお話をします。まず、「デコポン」という名前は、スーパーなどで売られる時の商品名で、正式には“不知火”と言います。「デコポン」は、昭和47年（今から約50年前）に、清見オレンジとポンカンをかけあわせて誕生しました。栄養は、カリウム・ビタミンC・食物繊維がとて多く含まれています。カリウムは、身体に溜まってしまった、いらぬ塩分を身体の外に出す働きがあります。ビタミンCには、カゼなどの病気を予防する効果があります。さらに、食物繊維には、お腹の中をきれいにし、お腹の調子を整える効果があります。しっかりよく噛んで食べて、「デコポン」の栄養をたっぷり摂りましょう。