

# 11月6日(木)給食通信

3-6年生



- ・セルフフィッシュバーガー
- ・ミネストローネスープ
- ・みかん
- ・牛乳

みかんは秋から冬の長い間、楽しむことができる果物です。昔から親しまれており、今では世界中に100をこえる品種があります。皮がむきやすく種なしで手軽に食べられるので、カナダやアメリカではテレビを見ながらでも食べられるという意味で「テレビフルーツ」「テレビオレンジ」とも呼ばれるほど人気だそうです。みかんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するはたらきがあります。季節の変わり目の今の時期は、体調を崩しやすくなります。みかんを食べて体の内側から体調を整えましょう。