

令和8年2月19日の給食

旬

いよかん



愛媛県の特産品として有名な「いよかん」は、さわやかな香りと適度な酸味、そして、ジューシーな大粒の果肉が特徴です。



昔、愛媛県が伊予の国といわれたことからも、名付けられたそうです。



★ 三色ナムル

☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 果物(いよかん)

★ ヤシニヨムチキン

★ ごはん

★ くずきりスープ

☺ 八王子産にんじん、白菜、ながねぎ使用



日本の冬の代表的な果物である温州みかんの時期が終わると、1月くらいから、いろいろな種類のかんきつ類が店先に出てきます。いよかんも、そのひとつです。



からだにとっても いいよかん！

いよかんは、ビタミンCが豊富！

ビタミンCは免疫力をアップします！

ほどよい酸味、クエン酸！ 

クエン酸は、疲労軽減に
役立ちます！

いい香り！

いよかんなど、かんきつ類の香りにはリラックス効果や集中力を高める効果があります！

うす皮のまま食べると、もっと体にいいですよ！

食物繊維が、おなかの調子を整えます！

