



# ランチメール 2/6

ふゆ

じき

冬の時期はみかんやぽんかん、オレンジなどの

柑きつ類が旬を迎えます。

給食でも最近によく登場しますね。

柑きつ類にはたくさんの種類がありますが、

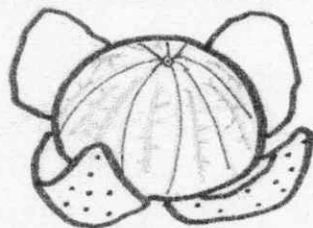
どれもビタミンCや食物せんいが豊富です。

食物せんいは白い筋や果肉を包む袋に

多く含まれているので、

袋ごと  
食べよう!

筋や袋は捨てずに食べましょう。



きょう

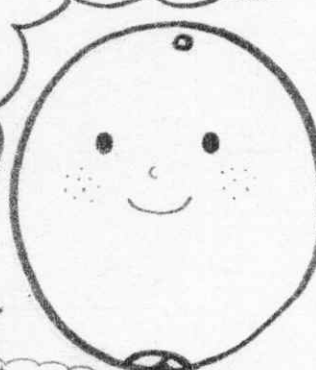
今日はネーブルオレンジです。「ネーブル」とは

「おへそ」の意味。底のくぼみがおへそに似ている  
ことから付けられました。

みなさんが食べやすいように今日は

切っていますが、お店で見かけたら

「おへそ」を探してみてください。



おへそに見える? / / /