

# ランチメール <sup>4/12</sup>

きょう 今日のこんだて

- ・ソフトめん(チャンポン)
- ・じゃがいものごま炒め

ぎゅうにゅう

- ・牛乳
- ・みしょうかん

はる 春はさまざまな種類の

かんきつ類(みかんやレモンなど)が旬を迎える季節です。

きょう 今日のみしょうかんも今の

時期が旬です。みずみずしさと、さわやかな甘みが特ちょうで、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。

かぜをひきにくくするビタミンCが多く

含まれているので、苦手な人も一口は

どんな味がするのか、食べてみましょう♡

