

令和3年 10月 19日(火)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・黄な粉揚げパン
- ・ポトフ
- ・ツナ入り茹で野菜
- ・花みかん
- ・牛乳



## みかんは、栄養価に<sup>すぐ</sup>優れている！

パンやみかんを食べる前は、  
手指消毒をしっかりとしましょう！

みかんにはビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するというのはよく知られていますが、みかんのパワーはそれだけではありません。シミやしわを予防したり、疲れをとってくれたり、最近ではガンなどにも効果があることがわかってきました。

また、果肉だけではなく、普段捨ててしまう袋や筋、皮や種にまでさまざまな効果があるのです。「みかんが色づくとき医者も青くなる」ということわざがうなづけますね。

