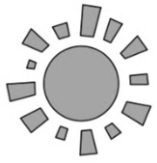
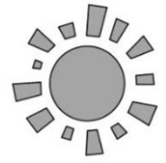


令和3年 11 月 1 日 (月)



今日の南中給食



メニュー

- ・ハヤシライス
- ・シーフード入りゆで野菜
- ・りんご
- ・牛乳



りんごとは

りんごは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。

栄養価が高く、食べやすいため、世界中で好まれています。

欧米では「1日1個のリンゴは医者をお遠ざける」と言われてきました。

低カロリーで腹持ちがよいのも魅力です。食物繊維は皮に多いので皮ごと食べましょう。食べ頃は、皮の色で見分けます。熟すに従って、皮が赤い品種は、赤くなり、お尻のくぼみの部分も緑から黄になります。

