

はやね はやおき
あさごはん しゅうかん!

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙 てがみ

がつ にち ひ 5月12日はアセロラの日です

アセロラ
かんでんポンチ

- ・あかうおの
こうみみそやき
- ・ごもくチャーハン

きりぼしだいこんの
ちゅうかサラダ

アセロラの収穫しゅうかくが5月頃がつごろにはじまることから、アセロラおもの主な生産地せいさんちの沖縄県おきなわけんで制定せいされました。アセロラはサクランボによく似た赤い実あかみをしています。**「ビタミンCの王様」**といわれていて、レモンの約34倍も含まれています。ビタミンCは、**風邪を予防**したり、**肌を強くしたり**、たくさんの働きがあります。今日はアセロラのパワーをいただきましょう。

アセロラ