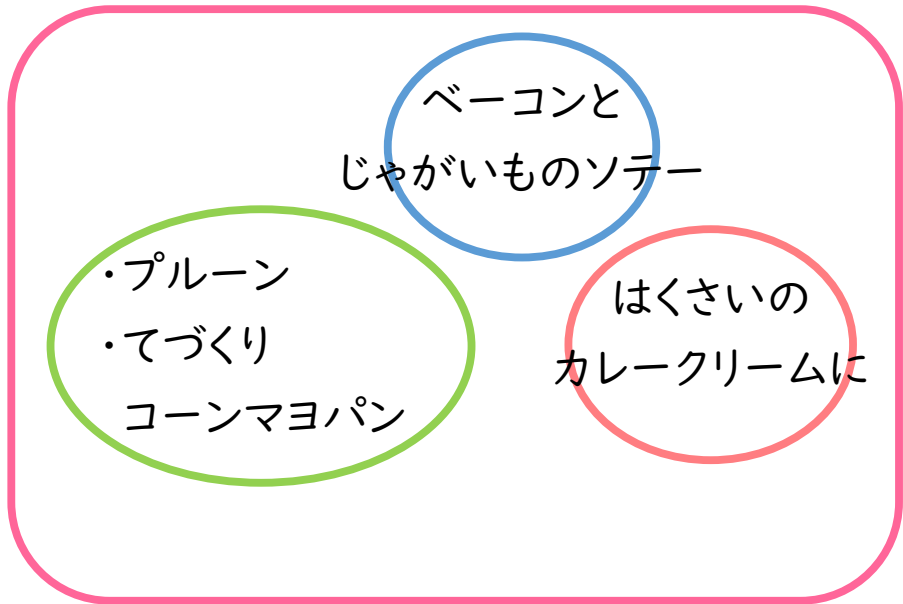


# 給食室からのお手紙



プルーン

にほんのすもも(プラム)

530こ  
てづくり!

なま生プルーンが食べられるのは今だけ!

「**フルーン**」は西洋すももです。ヨーロッパでは「ミラクルフルーツ(奇跡の果物)」といわれるほど栄養価が高く、古くから親しまれている果物です。ドライフルーツやジャムにすることが多いですが、旬を迎える9月~10月はじめ頃の限られた時期だけ生で食べることができます。すっぱいイメージがあるかもしれませんが、プルーンは甘くておいしいです。貴重な果物を味わってください。