

平成 26 年 4 月 28 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

チキンライス 牛乳
キャベツと肉団子のスープ
いちご入りフルーツポンチ

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜 キャベツ
いちご こめ たまねぎ



【ひと口メモ】

★ビタミンCの王様★



昔、イチゴは野原に自然に生えて、小さく酸っぱかったそうです。その後、品種改良して今のよう大きくなってあまいイチゴになりました。イチゴは体の調子を整えてくれるビタミンCがとても多く、ビタミンCの王様といわれています。3～5個食べると1日に必要なビタミンCがとれるほどです。

