

稲中ランチタイム通信

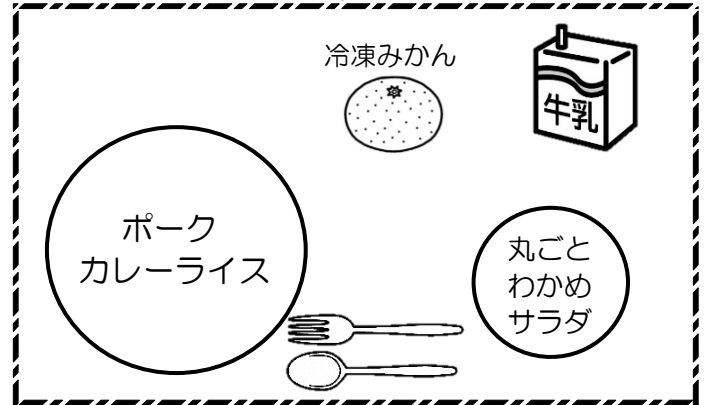
5月25日(土)

今日の献立

ポークカレーライス
丸ごとわかめサラダ
果物(冷凍みかん)
牛乳



盛り付け図



『冷凍みかん』について

冷凍みかんは、1955年(昭和30年)の夏に、おだわらえき小田原駅の売店で売られるようになったのが始まりです。小田原はみかんの生産地で、冬から春までしか出回らないみかんを、夏でも食べられるように発案されたのが冷凍みかんです。そのまま凍らせると、乾燥してパサパサしてしまうため、水をつけてから急速冷凍することで、みかんの表面に氷の膜を作り、乾燥を防いでいます。また、甘みは低温では感じにくいいため、甘みの強い品種を冷凍するそうです。

先生からの食育コメント

みかんに含まれる「ビタミンC」は、肌荒れや風邪予防に効果があります。

中くらいのみかん2個で1日分のビタミンCを摂ることができます。また、クエン酸も豊富で疲労回復にも効果があります。冷凍みかんで、クエン酸や水分を補給し

午後の競技も頑張りましょう!