



ほねぶとこんだて



10月16日（木）

- ごはん
- 関東煮
- 切干大根の甘酢かけ
- みかん
- 牛乳



今日はカルシウムたっぷりのほねぶと献立です。みかんはかんきつ類です。かんきつ類の生まれは東南アジアと言われていています。世界中に100種類以上もあるそうです。多くふくまれているのはビタミンCです。カロテンやクエン酸もたくさんふくまれているので、疲れをとってくれたり、かぜを予防したりかぜを治す働きがあります。みかんは和歌山県と愛媛県で多く作られていて、静岡県でも多く作られています。太平洋や瀬戸内海に面した沿岸の地方で多く作られています。