

らんちたいむ

9月29日

小学校給食

1日1個で医者いらず・・・りんごのはなし

きょうのデザートはおなじみのりんごですね。

りんごはくだものとしてはあまりビタミンCが
多くありませんが、体によいいろいろな成分が
入っていて、血圧を下げたり、おなかの調子を
整えたり、血液がドロドロになるのをふせいだりする
ので、アメリカには「1日1個のりんごで医者い
らず」ということわざもあるくらいです。

さて、りんごの一番おいしい
ところはどこでしょう

1番甘いのは上のほう、反対に一番すっぱいのは下
の部分です。太陽の光にたくさんあたる部分が甘い
ということなのかな？きょうのりんごで、味のちが
いをたしかめてみてくださいね。

き
ょう
の
こ
ん
だ
て

きりこみコッペパン
ぎゅうにゅう
ごもくやしそば
カレーフレンチサラダ

