

# 11がつ5にち

# きょうのこんだて

ごはん

ハヤシライス

ほうれんそうのソテーサラダ

みかんゼリー



## きょうのポイント

みかん

日本の果物の中で最も生産量が多く、日本を代表する柑橘類です。糖質のほかに、 $\beta$ -カロテンやクエン酸が多くビタミンC、食物繊維も含んでいて、体の調子を整える緑の食材です。

みかんは追熟をしません。買ったあと置いておくと甘くなるといわれていますが、糖の減少速度よりも酸の減少速度が速いため甘く感じるそうです。

