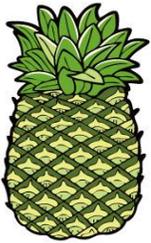


献立ひとくちメモ

5月10日(火)



パイナップルのお話です。

デザート用の冷凍パインは、石垣島SUNファーム（サニー沖縄） 當銘敏秀（とうめとしひで）さんのパイナップルです。給食用に個包装してもらったので、とても衛生的で片手で食べることができます。沖縄県産のパインは非常に珍しく、あまり出回っていません。スーパー等で売られているものはほとんど外国産です。国産のパインはとても貴重なので、ぜひ味わって食べましょう。

パイナップルはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なので、肌やお腹の調子を整え、体力を回復させる効果があります。また、便秘も予防してくれます。