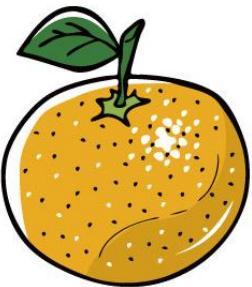


# 献立ひとくちメモ

1月23日(金)



ポンカンは、柑橘類の一種で甘酸っぱい味と鮮やかなオレンジ色が特徴です。

## 見た目

中程度の大きさで、丸みを帯びた形をしています。皮は厚く、表面は滑らかです。

## 味と香り

酸味と甘味のバランスがよく、爽やかな香りがします。

## 栄養

- ・ビタミンC 免疫力向上、風邪予防
- ・ビタミンA 視力や皮ふの健康維持
- ・食物纖維 腸内環境改善、消化を助ける