

献立ひとくちメモ

5月1日(金)



パイナップル

- ・ 原産は熱帯アメリカ
- ・ ヨーロッパ、アフリカ、アジアに伝わり、日本には1845年(江戸時代)に伝わった

【名前の由来】

松かさ(=パイン)のような形に、りんご(アップル)のような味わいがあることから、組み合わせて「パイナップル」と名付けられたそうです。

【特に多い栄養素】

- ・ ビタミンB₁やクエン酸
 - ： 疲労回復・食欲増進・消化を良くする
- ・ 食物繊維：便秘の予防になる