

献立ひとくちメモ

5月15日(金)

今日のデザートはデコポンです。



かんきつ類の「しらぬい」という品種のうち、甘みと酸味の基準を満たしたものが「デコポン」という名前で出荷されています。

「ポンカン」と「清見」を掛け合わせて生まれた品種であること、へた部分に特徴的な出っ張り(凸)があることから、「デコポン」と名付けられました。

特に多く含まれるビタミンCには、かぜ予防や肌を整える効果があります。

今日のデコポン1人分(1/4個)で、目安量の約20%がとれます！