

令和8年2月20日 金曜日



★ 果物(いよかん)

★ 牛乳

★ ★ ツナときゅうりのポテトサラダ

★ 照り焼きハンバーグ

★ ごはん

★ 玉ねぎのみそ汁
☺ 八王子産こまつな使用

令和8年2月20日 金曜日



からだにとっても
いいよかん！

日本の冬の代表的な果物である
温州みかんの時期が終わると、
1月くらいから、いろいろな種類のか
んきつ類が店先に出てきます。

今日のいよかんも、そのひとつです。
愛媛県の特産品として有名です。愛
媛県がその昔「伊予の国」と呼ばれ
ていたことから、名付けられたと言
われています。

いよかんなど、かんきつ
類の香りにはリラックス効果
や集中力を高める効果が
あります！

