

令和8年2月13日 金曜日

【旬:いよかん】

★ 果物(いよかん)

★ 3色ナムル

☺八王子産小松菜、にんじん使用

★ 牛乳

★ ヤンニョムチキン

★ ごはん

★ きのこと卵のスープ

☺八王子産にんじん、小松菜使用

令和8年2月13日 金曜日



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！



からだにとっても
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。