

いぎいきお野菜

9月の主役 梨



がっしょう なし くれはちく つく
9月に使用する『梨』は、呉羽地区で作っています。

なし すいぶん
『梨』は88%が水分でできています。そのため、100gで
ほか くだもの くら てい
43kcal と他の果物と比べても低カロリーです。

のこ なか たいない よけい えんぶん はいしゆつ
残りの12%の中には、体内の余計な塩分を排出するカリ
ちょうないかんきょう ととの しょくもつせんい ふく
ウムや腸内環境を整える食物繊維がたっぷり含まれて
います。ざんしょ つづ なか なし すいぶん
残暑が続く中、みずみずしくおいしい『梨』は、水分
ほきゆう けんこう やくだち
補給と健康に役立ちます。



(公財) 富山市学校給食会

