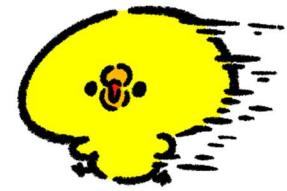


# 本日のおすすめ

きょう みなみそうまん  
今日は南相馬産の「梨」が登場！！  
しゅん おい あじ  
旬の美味しさを味わいましょう。



きょう 今日のデザートの「なし」には、いろいろな種類があります。時期によって「香水（こうすい）」や「豊水（ほうすい）」、「あきづき」、「新高（にいたか）」という種類のなしがあります。全国的にみるとさらにたくさんあり、「南水（なんすい）」、「にっこり」、「新甘泉（しんかんせん）」という種類のなしもあります。



## えいよう なしの栄養

- ・ 水分がいっぱい！  
→ のどをうるおして、からだをひやしてくれるよ。
- ・ 食物せんい  
→ おなかの調子をととのえて、すっきりうんちが出やすくなる。
- ・ カリウム  
→ からだの中のよけいな塩分を出して、元気してくれる。

