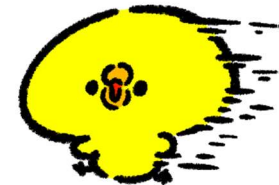


今日の おすすめ

きょう みなみそうまさん なし とうじょう
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 今日デザート「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）」という種類もあります。



えいよう なしの栄養

- ・ すいぶん 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。



- ・ しょくもつ 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、元気にしてくれる。



なし畑

なしの断面

