



今週に入り、本格的な冬の寒さになってきましたね。寒さに負けず、元気に年越しができるように免疫力を高めたいですね。日中には、太陽の光を浴びて思いっきり体を動かし、夜はなるべく湯舟につかり、体を温めてぐっすり眠れるようにします。食事では色の濃い野菜を意識的に取り入れ、ビタミンの補給ができるの良いですね。

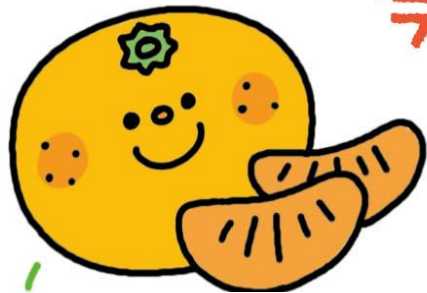
藤枝産有機抹茶の提供について

メールでもお知らせしましたが、藤枝市産業振興部お茶のまち推進室の事業による、給食で藤枝産有機抹茶の提供が始まりました。今年度はおやつで4回使用する計画です。

アンケートのご協力をお願いします。

<http://logoform.jp/form/Knxg/435464>

静岡県が誇る‘みかん’のはなし



今がおいしい!

みかん

★みかんの健康効果★

- ・ クエン酸による、疲労回復効果
- ・ ビタミンCによる、美肌効果・風邪予防
- ・ β -クリプトキサンチンが骨代謝の働きを助けることにより、骨の健康に役立つ
- ・ 食物繊維による、整腸効果 など。

★みかんの生産量★

静岡県は、和歌山県・愛媛県に続き、全国3番目のみかん収穫量です。温暖で日当たりのよい地域で、おいしいみかんが育ちます。

★静岡県の温州みかんの始まりは岡部!★

九州の長島地方で発生した温州みかんですが、静岡県では、江戸時代中期頃に**岡部町三輪**に植えられたのが最初といわれています。

明治に入り、清水、沼津、三ヶ日など、県内各地に栽培が広がり、全国的なみかん産地として発展しました。