



なし

・旬：夏しゅん なつ（8月がつ～9月初旬がつしよじゅん）

・毎年9月に給食まいとし がつ きゅうしょくに登場とうじょうします。

・なしは、カリウムすいぶんや水分おおを多く含ふく

むため、夏場なつばに汗あせをかいて失うしなった

水分すいぶんやカリウムなどを補給ほきゅうする

ことができます。