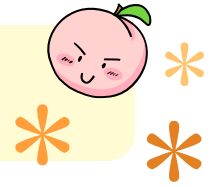


みかんのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「うんしゅうみかん」のお話です。

「うんしゅうみかん」というと聞きなれないかもしれませんが、今日の給食で食べる普通の「みかん」のことです。

うんしゅうみかんは、果汁がたっぷりで、種がなく、手で簡単に皮がむけて、甘みと酸味がほどよく、おいしいですね。酸味には、疲れをとる働きがあります。

また、皮にはビタミンAやビタミンDが多く含まれているので、血管を丈夫にする働きがあります。みかんの皮を干して細かくしたものを薬味として料理に使ったり、むいた皮を乾かしてお風呂に入れたり、実を食べるだけでなく皮も上手に使いましょう。

さらに、みかんの白いすじは、おなかの調子をととのえる働きがあるので、すじごと食べることにもチャレンジしてみてください。

みかんは、熟していくにつれてだんだん甘くなり、かぜを予防したり、肌をつるつるにするビタミンCが多くなります。

手軽に食べられるみかんを食べて、じょうぶな体を作りましょう。