



## みかんのお話（中）



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。

果汁がたっぷりで、種がなく、手で簡単に皮がむけて、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。

みかんがすっぱいのは、クエン酸によるもので、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も多く含まれていて、血管を丈夫にする働きがあります。昔は、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、むいた皮を乾燥させ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っていました。

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

寒くなると、みかんは熟してだんだん甘くなり、かぜを予防したり、肌をつるつるにしたりする働きがあるビタミンCも多くなります。

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。