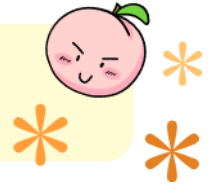


みかん



今日は「みかん」のお話です。

給食で食べる「みかん」は、「うんしゅうみかん」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、血管をじょうぶにする働きがあります。

昔は、みかんの皮を干して、薬味として料理に使ったり、お風呂に入れたりして、実を食べるだけでなく、皮も上手に使っていました。

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。

これでお話を終わります。