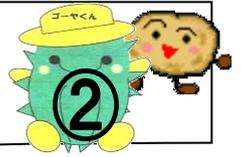




健口で楽しい食育

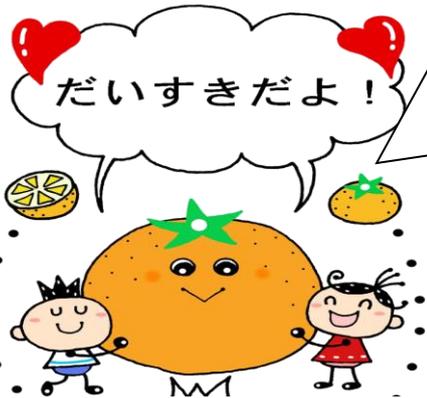
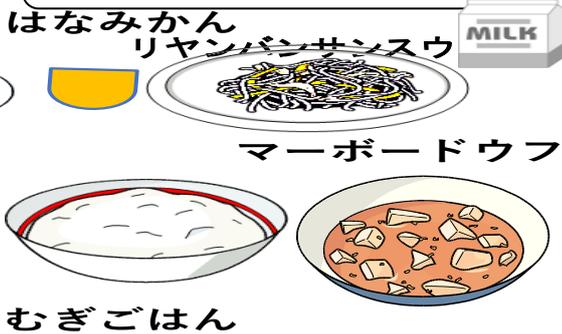
塩川食育通信



11月の給食の目標 食事の時間を守りましょう

献立のねらい ■ 旬の果物をおいしく食べよう ■

11月21日(火)



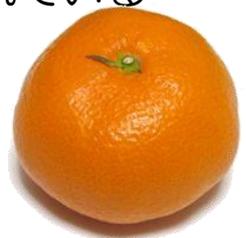
みかんは、ビタミンCが多く手軽にとれる果物です。みかんの皮の白い部分にはビタミンPといわれる成分があり、血管を丈夫にする働きがあります。

みかんがおいしい季節になりました。そこでクイズ!

おいしいみかんクイズ?

美味しいみかんの見分けかたとして間違っているものはどれ?

- ①濃いだいだい色をしている。
- ②皮と実が離れている
- ③色にムラがない
- ④皮のキメが細かい



美味しいみかんの見分け方とは?

美味しいみかんは、濃い橙色をしていて、色にムラがなく、皮が薄くて、しっとりとしています。

また、みかんの皮をよく観察すると、オレンジ色の濃いツブツブのようなものがありますよね? それは、「油胞(ゆほう)」と呼ばれているもので、油胞が多いほど、きめの細かい皮となります。この皮のきめが細かいみかんが美味しいみかんなのです! さて、みんなのみかんはどうか?

クイズ2

みかん収穫量全国ベスト3に入っていない県は?

- ①愛媛県
- ②熊本県
- ③和歌山県
- ④静岡県

給食
メモ

都道府県別にみた収穫量割合は、和歌山県が19%、愛媛県が16%、静岡県が12%。この3県で全国の約5割を占めています。(21年産)