

# 令和8年1月13日の給食

旬

## み かん



今日の果物は、旬のみかんです。

日本の冬の果物としておなじみのみかんは、「温州(うんしゅう)みかん」という品種で、日本で生まれたものです。



★ みかん

★ 牛乳

★★★ ビビンバ

★ みそ汁

☺ 八王子産にんじん使用

☺ 八王子産だいこん、  
ながねぎ使用

みかんの仲間は「かんきつ類」と呼ばれ、  
世界中にとってもたくさんの種類があります。  
温州みかんは、中国から日本に伝わった  
原種から、偶然生まれたと言われています。



収穫量は、どこが多いの？



温州ミカンは、温暖な気候を好みます。

産地は、古くから和歌山県、愛媛県、静岡県が  
有名ですが、熊本県や長崎県などでも、たくさん  
収穫されています。



# みかんの力



温州みかんは、ビタミンCが豊富です。  
2～3個で1日に必要なビタミンCを  
摂ることができます。

しかも、手軽に食べられるので、  
昔から、日本人のビタミンCの  
よい供給源になってきました。

お手軽♡



ビタミンCには、肌を美しくしたり、  
風邪を予防したりする働きがあります。  
また、房や白いスジも一緒に食べると、  
食物繊維の働きで、おなかの調子を  
整えてくれます。



お肌きれい♡

ビタミンC

