

令和8年1月13日の給食



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。



みかんの仲間は「かんきつ類」と呼ばれ、世界中にと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。



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。

