



きゅうしよくニュース

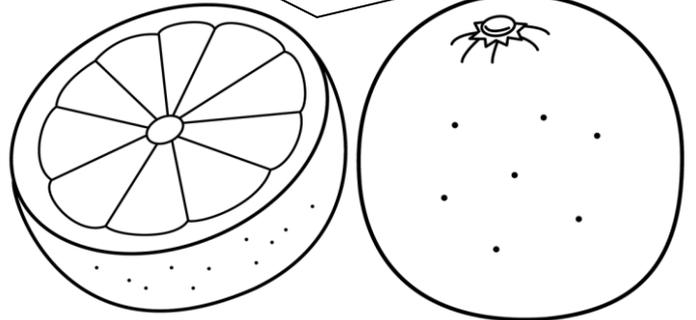


れいわ ねん がつ にちもくようび
令和7年9月18日木曜日

オレンジの旬はいつ？



日本では、オーストラリア（シェア55.9%）とアメリカ（シェア39.6%）からの輸入が多いです。その他、トルコ、南アフリカなどからも輸入しています。



今日のデザートは、今が旬のプルーンの予定でしたが、流通の関係で、残念ながら手に入らず、オレンジに変更になりました。

では、オレンジの旬とは、いつなのでしょう？

実は、国産のオレンジの旬は、1月から3月です。

でも、日本では、オレンジを色々な国から輸入しています。国によって収穫時期が違うので、日本にいながら1年中おいしい旬のオレンジが手に入るのです。

今日は、オーストラリア産のネーブルオレンジです。

オレンジは、ビタミンCが豊富！残しがちな、白い筋や皮にも、ヘスペリジという血管の病気を防ぐ栄養素が入っています。

また、香りには、気持ちを落ち着かせたり、脳をシャッキリさせたりする効果があるそうです。香りも楽しみましょう♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆
牛乳 ひじき 船橋市産→小松菜

