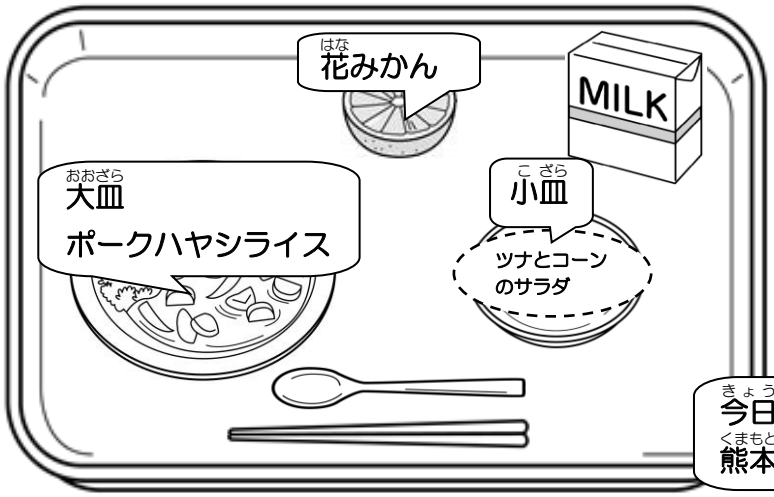
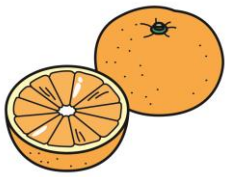
きゅうしょくニュース

令和８年１０月２１日水曜日

今が旬！みかん♪







今日のみかんは熊本県産

今の時期は、極早生みかんが多く出回っています。
皮に緑色が残り、さわやかな風味が特徴です。

一般にみかんと呼ばれるものは「温州みかん」で、その中で100種類以上の品種があるそうです。収穫時期により「極早生」→「早生」→「中生」→「晩生」と大きく分類され、見た目と味に特徴があります。一口に「みかん」といっても、収穫時期よって、色々な品種があるので、秋から冬にかけて、楽しむことができます。

みかんの栄養素で１番にあげられるのが、ビタミンCですね！

さて、一緒にとると、ビタミンCの働きを良くするビタミンはどれでしょう？　①ビタミンA　②ビタミンD　③ビタミンP

答えは…③ビタミンP　ビタミンCの働きを良くする栄養素「ビタミンP」は、みかんの薄皮や白いすじに多く入っているので、果肉だけでなく、薄皮やすじも残さず食べるのがおすすめです♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



米　牛乳　きゅうり　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　船橋市産→小松菜　キャベツ

先生方へ ロイロノートの資料箱→学校共有→給食メニューにきゅうしょくニュースや献立写真等が入っています。