

今月の給食は  
旬のかんきつ類  
食べ比べ



# かんきつ類とは？

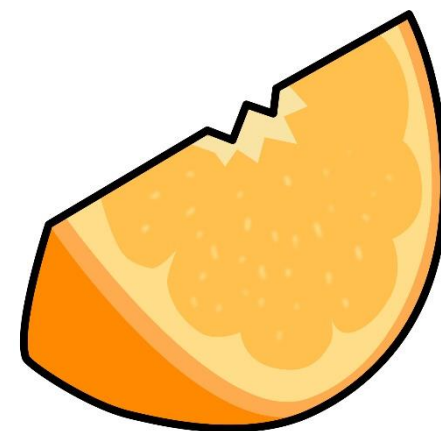
ミカン科の果物。  
日本では、  
さまざまな  
かんきつ類が  
生産されています。



画像：愛媛県庁より

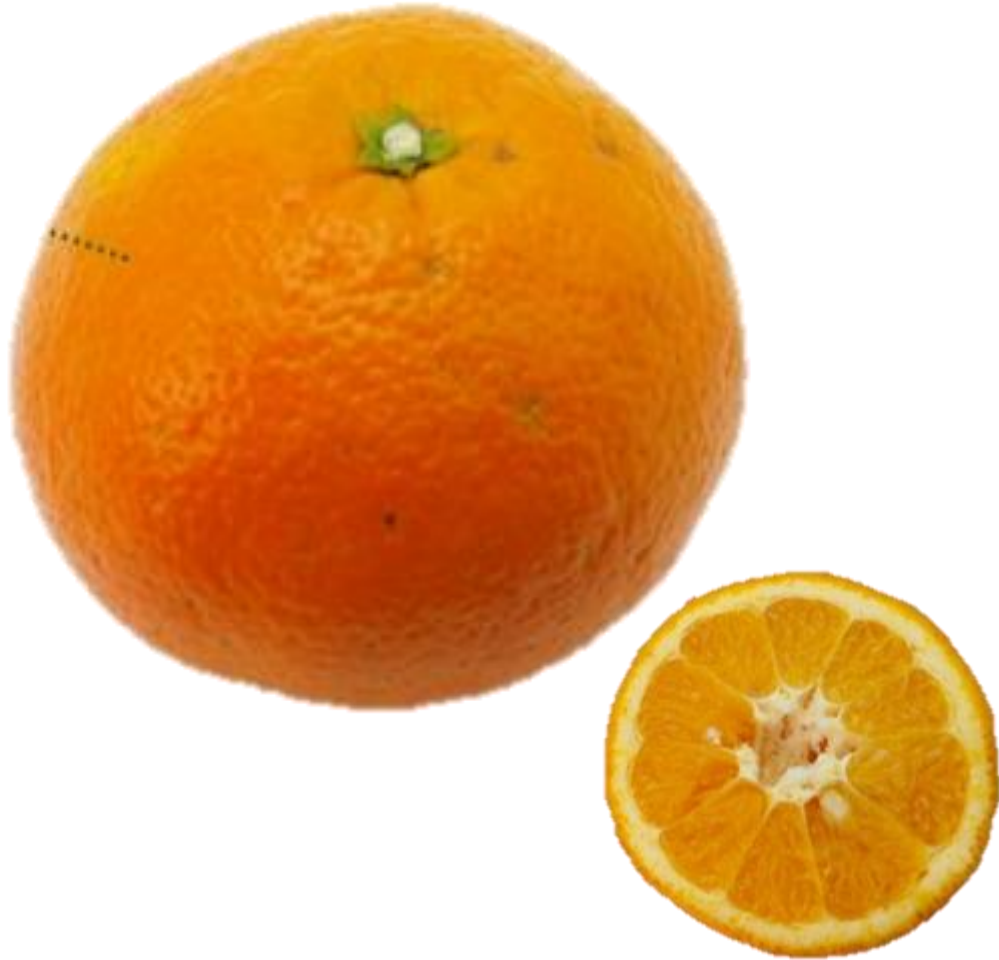
給食の「オレンジ」  
全部同じだと思っていませんか？

品種によって味わいはさまざま。  
食べ比べてお気に入りの  
見つけてください！



# 2 / 2 (木) いよかん

(愛媛県産)



内側の皮もむいて  
果肉のみ食べます。

2 / 2 (木)

いよかん

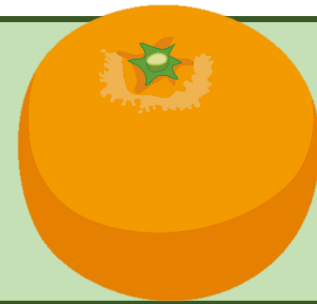
5



内側の皮も  
むきやすい (はず！)

# かんきつ類 食べ比べのポイント

## ①見た目



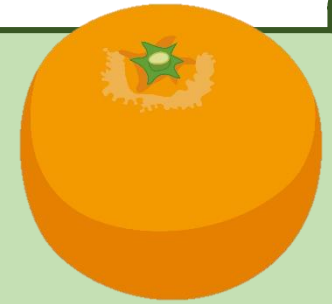
大きさは？

皮の色は？

果肉の色は？

# かんきつ類 食べ比べのポイント

② さわりごこち

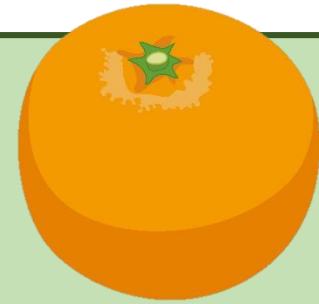


皮のデコボコは？

皮の厚みは？むきやすさは？

# かんきつ類 食べ比べのポイント

## ③香り



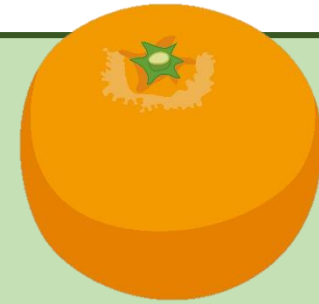
香りの強さは？

甘い香り？酸っぱい香り？



# かんきつ類 食べ比べのポイント

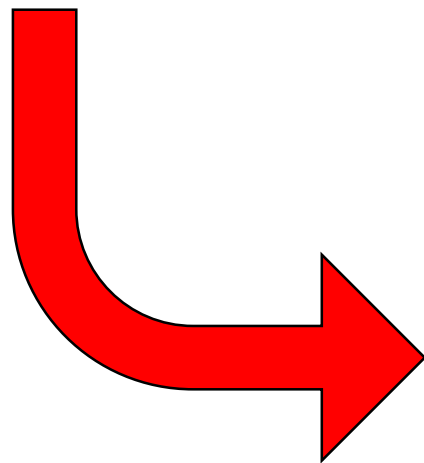
## ④味



甘味・酸味・苦味のバランスは？  
果汁は？ 食感は？

2月の給食に登場するかんきつ類は2階の掲示板に一覧で掲示しています。

お気に入りを見つけてね！



平成23年度編 10

給食ニュース

旬のかんきつ類の栄養に注目！

少年写真新聞 給食ニュース

みかんに含まれる栄養成分と色のひみつ  
生活習慣病や骨粗しょう症を防ぐ働きがあることがわかってきました

みかんに含まれるビタミン類

β-クリプトキサンチンと視覚になるリスクの関連

2種類の果物の摂取リスク 骨粗しょう症の発症リスク

旬のかんきつ類

<2月の給食>  
旬のかんきつ類  
食べ比べ

お乳に入りをつけてね！

2/2 (木) いよかん  
生産量No.2！  
外の皮：厚いが手でむける  
内側の皮：むいて果肉のみ食べる

2/6 (月) 津のかがやき  
プッとジュシー！  
2009年度生の新品種  
外の皮：手でむける  
内側の皮：皮ごと食べる

2/20 (月) みかん (温州みかん)  
生産量No.1！  
外の皮：手でむける  
内側の皮：皮ごと食べる

2/24 (金) いずのはる (はるひ)  
さわやかな香りと甘み！  
2011年度生の新品種  
外の皮：厚いが手でむける  
内側の皮：皮ごと食べる  
(ややかいこもあり)

2/27 (月) はるみ  
プチプチとはじける  
大粒果肉！  
外の皮：手でむける  
内側の皮：皮ごと食べる