

今月の給食は  
旬のかんきつ類  
食べ比べ



# かんきつ類とは？

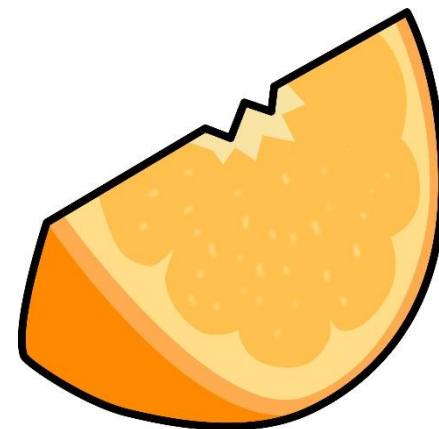
ミカン科の果物。  
日本では、  
さまざまな  
かんきつ類が  
生産されています。



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？

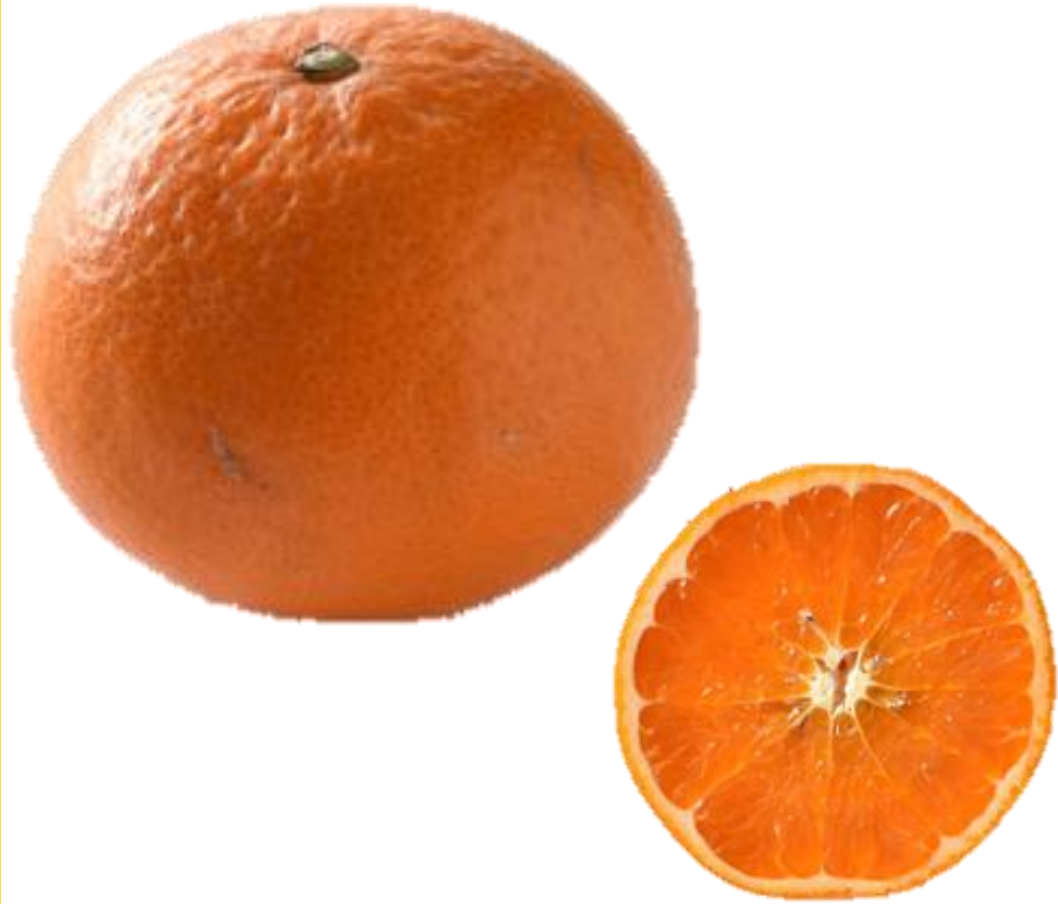
品種によって味わいはさまざま。  
食べ比べてお気に入りの  
見つけてください！



# 2/6(月) 津のかがやき<sup>④</sup>

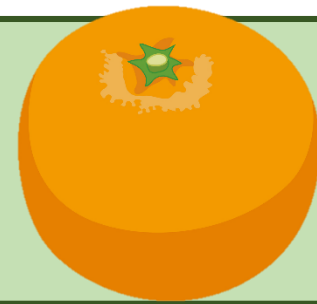
(熊本県産)

内側の皮は  
皮ごと食られます。



# かんきつ類 食べ比べのポイント

## ①見た目



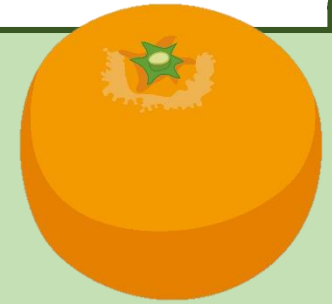
大きさは？

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

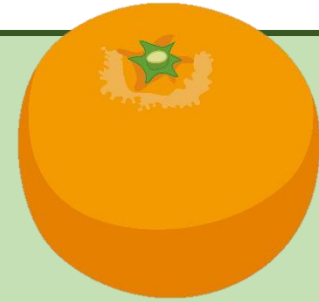


皮のデコボコは？

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

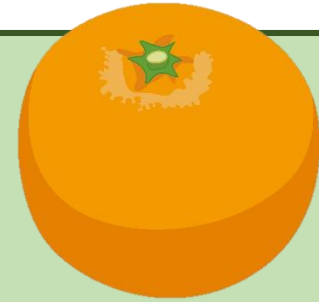


香りの強さは？

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

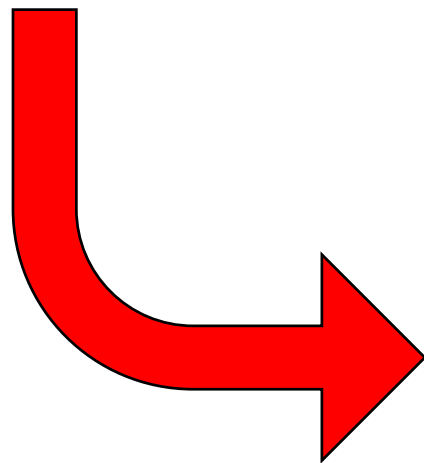


甘味・酸味・苦味のバランスは？  
果汁は？ 食感は？



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 9

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係

2型糖尿病の発症リスク 骨粗しょう症の発症リスク

お気になさる方は、ぜひお近くのスーパーや産直市場などで購入してください。

旬のかんきつ類 食べ比べ

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 プリッとジューシー！ 2009年産生の新品種 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年産生の新品種 外の皮：厚いが手でむける 内側の皮：皮ごと食べる (ややたいこもあり)	2/27 (月) はるみ プチプチとほじける 大粒果肉！ 外の皮：手でむける 内側の皮：皮ごと食べる