



1日(金)				
				ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(トマト) カリフラワーのサラダ 味噌汁(えのき油揚げネギ) 飲む野菜と果実(ピーチ) 牛乳
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
振替休日	食パン ジャム(いちご) クリームシチュー じゃこサラダ 柿 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(いんげん) 南瓜サラダ(ゆで卵) 味噌汁(大根 わかめ ネギ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 かに玉 ツナとブロッコリーの中華サラダ 青梗菜と春雨のスープ 白玉きなこ 牛乳	ご飯 豚肉のカレー焼き マカロニハムサラダ コンソメスープ(白菜コーン) りんごのすりおろしゼリー 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
きのご御飯 魚の塩焼き 付合せ(オクラ) 切干大根のサラダ 味噌汁(じゃが芋玉葱ネギ) ソーゼリー 牛乳	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 胡瓜の小町和え すまし汁(えのき かつおミソ) 小豆蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンチャップ 付合せ(ブロッコリー) ジャーマンポテト コンソメスープ(キャベツ 椎茸) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(いんげん) トマトとツナのサラダ にんじんとわかめスープ みかん 牛乳	しっぽくうどん 卵焼き 付合せ(ほうれん草のごま和え) カルピスゼリー 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ご飯 ふりかけ 親子煮 小松菜ののり酢あえ 味噌汁(もやしわかめネギ) みかん寒天 牛乳	ご飯 魚のみぞれかけ ブロッコリーの胡麻味噌和え すまし汁(玉麩 三つ葉) 鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 ホイコーロー 拌三絲(カニカマ) 中華スープ(豆腐 ニラ) きなこヨーグルト 牛乳	くるロールパン 肉団子と白菜のコンソメ煮 チキンごまドレサラダ りんご 牛乳	給食提供なし 県民の日学校ホリデーのため
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) かぶとハムのサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 薩摩芋サラダ すまし汁(とろろ昆布豆腐) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏と高野豆腐の旨煮 春雨の酢の物 味噌汁(南瓜 いんげん) 抹茶ムース 牛乳	カレーライス れんこんサラダ サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のごま照り焼き 付合せ(人参) ブロッコリーのマヨネーズサラダ 味噌汁(ほうれん草玉麩) パインゼリー 牛乳

一般的に「みかん」と言われている、日本の代表的なかんきつ類。収穫時期によって極早生(9月～10月下旬)、早生(10月下旬～12月下旬)、中生(11月下旬～12月下旬)、晩生(1月以降)と旬が分かれています。様々な品種があり、産地や栽培方法によってブランド名が付けられている。

みかんの栄養

ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用により動脈硬化予防や疲労回復、風邪予防効果がある。

βクリプトキサンチン：みかんの色素成分で骨の健康維持や糖尿病などの生活習慣病の予防効果がある。

食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

みかんクイズ

問1) 全国でみかんの収穫量が1位の都道府県はどこでしょう？

- A. 愛媛県 B. 静岡県 C. 和歌山県

問2) 七味唐辛子にはみかんの皮が入っている。○か×か？

問3) 温州みかんなどのかんきつ類に多く含まれるビタミンは？

- A. ビタミンP B. ビタミンQ C. ビタミンU

正解：A(100%) B(×) C(100%)

《解説》

問1) 都道府県別の収穫量の割合は、和歌山県が21%、愛媛県が16%、静岡県が15%である。(令和5年度)

問2) 乾燥させたみかんの皮は「陳皮(ちんぴ)」と呼ばれ、香りがよく七味唐辛子の材料に使われることが多い。古くからのどの炎症を抑える漢方としても使われている。

問3) **ビタミンP(ヘスペリジン)**はみかんの薄皮やすじに含まれ、体の中で一番細い血管(毛細血管)を強くする。それにより、動脈硬化予防や血流促進や血圧上昇抑制、免疫力の向上などの効果がある。

おいしいみかんの選び方

- ・あまり大きくなく、色が濃い
- ・果皮が薄く、皮が浮いていない
- ・へたがあまり大きくない

乳幼児や嚥下機能に不安のある方は**薄皮をむいてほぐす**など口腔機能に合わせて、安全に食べることができるよう工夫しましょう。

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。