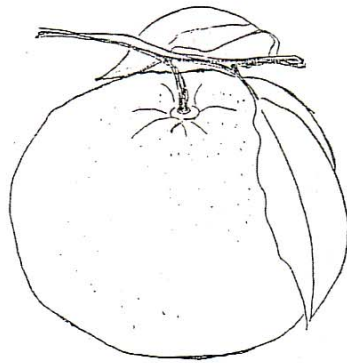


あまなつ



- ・ みかんのなかまです。
- ・ からだのちょうしをよくします。



わたしたちも  
あまなつの  
なかまだよ。

いよかん

みはやわらかくてあまいです。

はっさく

みはすこしかたいです。

5月

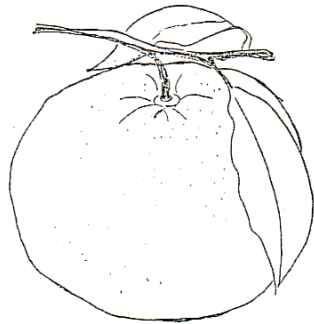
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

低学年用

# 5月たべもののカレンダー

NO. 306  
知多学校栄養士会

# あまなつ



- ・ 3月から5月くらいに出回ります。
- ・ 主な産地はおも愛媛県、さんち熊本県、えひめけん静岡県、くまもとけん静岡県、しずおかけん静岡県です。
- ・ 美浜町でもたくさん作っています。
- ・ 1こで1日に必要なビタミンCがとれます。



## あまなつのなかま

### いよかん

やわらかくてみずみずしく、あまいです。  
かおりがよいです。

### はっさく

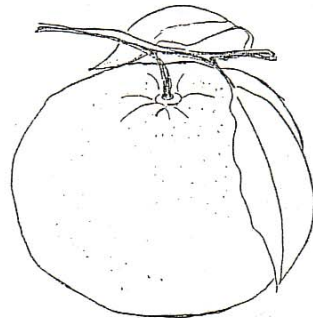
実がしっかりしています。

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	④	⑤	⑥	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

高学年用

# 甘夏

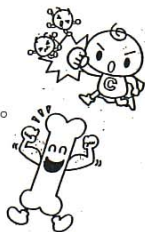


- ・ 夏みかんより酸味が少なく、甘いので食べやすいです。
- ・ 主な産地は愛媛県、熊本県、静岡県などで、3月から5月頃に出回ります。美浜町でも作られています。
- ・ ビタミンCや疲れをとるクエン酸を多く含みます。

 5月

## ビタミンCのはたらき

- ・ 風邪や病気に負けない体を作る。
- ・ 鉄分の吸収をよくする。
- ・ 血管や骨を丈夫にする。
- ・ はたをみずみずしくする。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						