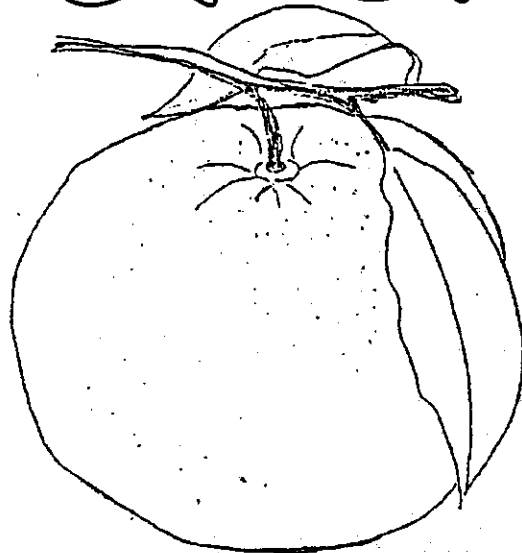


あまなつ



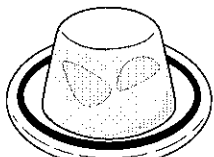
- ・ みかんのなかまです。
- ・ ^{がっ}3月から^{がっ}5月ごろがおいしいです。
- ・ びょうきにまけないげんきなからだをつくります。



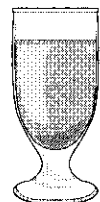
へんしんしても
おいしいよ!



マーマレード (ジャム)

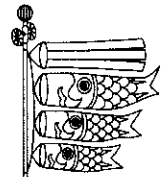


ゼリー



ジュース

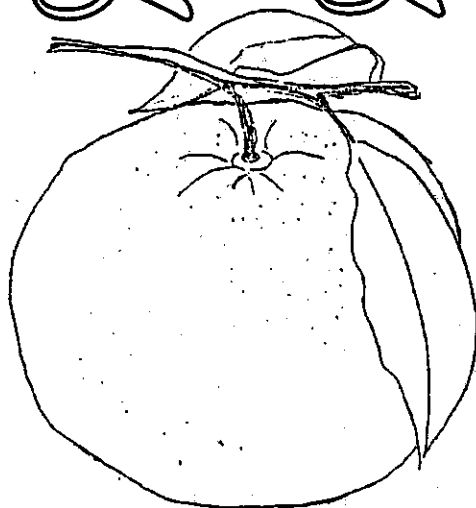
5 月



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		

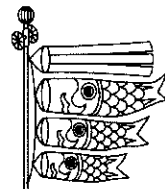
低学年用

あまなつ

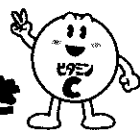


- 3月から5月ごろに出回ります
おもさんち えひめけん くまもとけん しずおかけん
- 主な産地は愛媛県、熊本県、静岡県です。
みはまちょう みなみちたちょう
- 知多半島では、美浜町や南知多町で作られています。
- 1こで1日に必要なビタミンCがとれます。
ひつよう

5月



ビタミンCのはたらき



●病気に負けない元気な体を作る。

●鉄分の吸収をよくする。
てつぶん きゅうしゅう



●血管や骨をじょうぶにする。
けっかん ほね

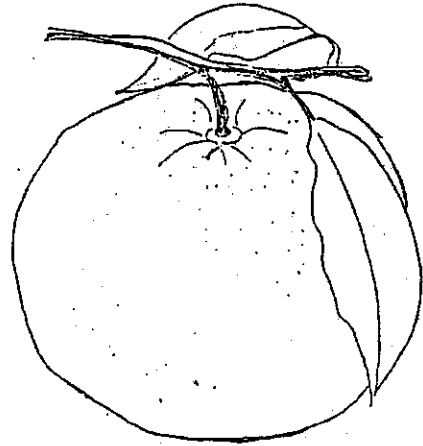
●はだをきれいにする。



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		

高学年用

甘夏



- ・ 酸味が少なく、甘くて食べやすいです。
- ・ 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、知多半島では美浜町と南知多町でも作られています。
- ・ ビタミンCやクエン酸を多く含みます。

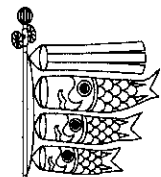
甘夏の豆知識



甘夏は、夏みかんの枝変わり（突然変異）として発見されました。

甘夏の酸っぱさの正体はクエン酸です。クエン酸には、疲労回復の効果があります。

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	24	25	26
27	28	29	30	31		

中学校用