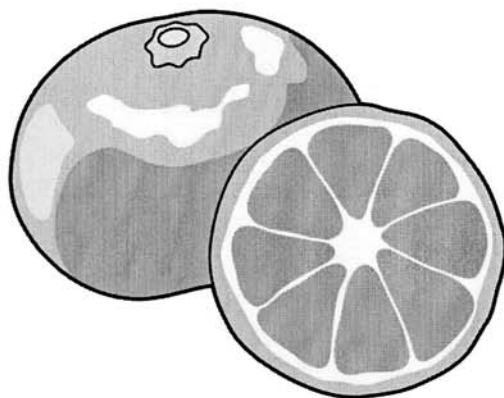
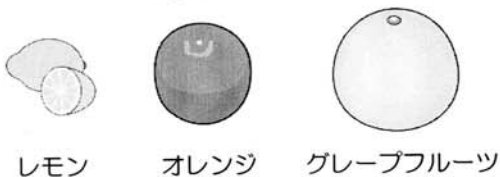


みかん



- あきからふゆがあまくておいしいです。
- かぜにまけないからだをつくります。
- ち た はんとう 知多半島では、み は ま ち ょ う 美浜町、と う か い し 東海市、み な み ち た ち ょ う 南知多町で
たくさんつくられています。

<みかんのなかま>



レモン オレンジ グレープフルーツ

<みかんからつくられるもの>



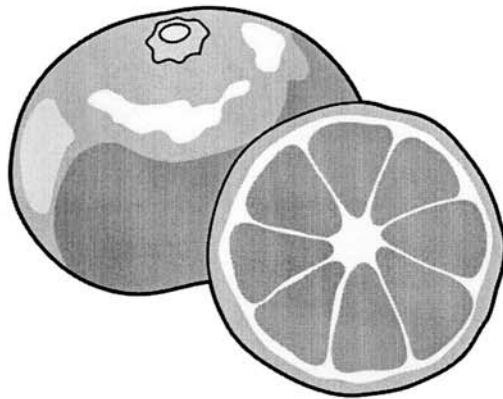
ジュース かんづめ ジャム

11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			

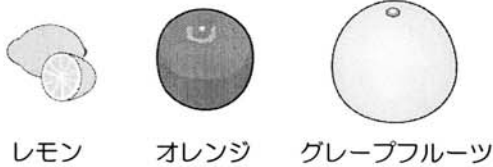
低学年用

みかん



- かぜを^{よぼう}予防するビタミンCが、多くふくまれています。
- みかんのふくろや白いスジには、おなかの調子を整える食物せんいがふくまれています。
- 知多半島では、美浜町、東海市、南知多町でたくさん作られています。

<みかんのなかま>



レモン オレンジ グレープフルーツ

<みかんからつくられるもの>



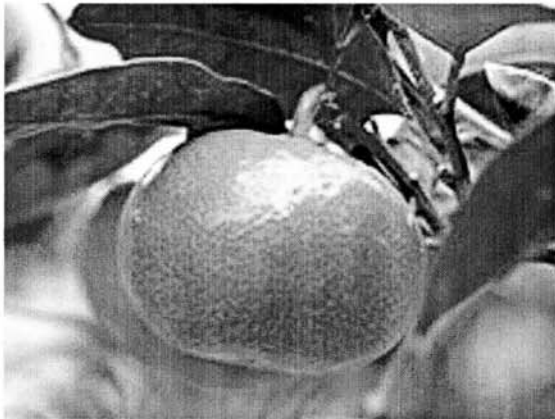
ジュース かんづめ ジャム

11月

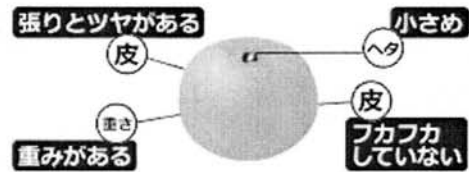
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	㉓	24	25	26
㉗	28	29	30			

高学年用

みかん



<おいしいみかんの選び方>



- 日本各地で作られていますが、知多半島でも多く作られています。
(主に美浜町、東海市、南知多町、知多市)
- 風邪の予防や目・皮膚の健康に役立つビタミンC、カロテンが多く含まれています。
- 酸味のもとであるクエン酸は、疲労の回復に効果があります。

みかんの豆知識

☆ みかんは袋ごと食べよう!

みかんの袋や白いスジには便秘予防の食物繊維が多く含まれています。コレステロールや糖分の吸収を抑える効果もあります。

☆ たくさん食べると皮膚が黄色くなるのはなぜ?

これは柑皮症かんぴしょうといって、カロテンが汗と一緒に排出されて皮膚の脂肪を着色するためです。健康上の問題はないので、安心して食べましょう。

11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			

中学校用