

11月たべものカレンダー No. 388

# みかん


○ <sup>あき</sup>秋から<sup>ふゆ</sup>冬にかけて、  
おいしいくだものです。

○ かぜにまけない<sup>からだ</sup>体をつくりまします。


○ <sup>ち たはんとう</sup>知多半島では、<sup>みはまちょう</sup>美浜町  
<sup>みなみち たちょう とうかいし ち た</sup>や南知多町，東海市，知多  
<sup>し</sup>市でたくさんつくられています。




**みかんのなかま**



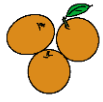
ゆず



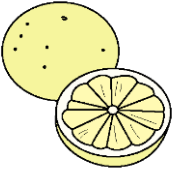
レモン




オレンジ



きんかん



グレープフルーツ

**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			

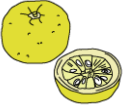
11月たべものカレンダー No. 388

# みかん


- かぜを予防するビタミンCが、多く含まれています。
- 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含まれています。
- 知多半島では、美浜町や南知多町、東海市、知多市で多く作られています。




**みかんのなかま**



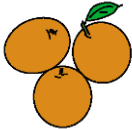
ゆず



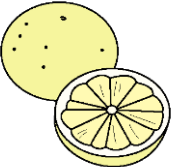
レモン




オレンジ



きんかん



グレープフルーツ

**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

# 11月たべものカレンダー

# みかん

- 和歌山県や愛媛県,静岡県などの太平洋や瀬戸内海に面した沿岸の地域で多く作られています。
- 知多半島では美浜町や南知多町,東海市,知多市で多く作られています。
- かぜの予防に役立つビタミンCや,目・皮ふを保護する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には,疲労回復の効果があります。



## みかんの豆知識

### ☆ みかんは袋ごと食べよう!

みかんの袋や白い筋には,食物繊維が多く含まれています。便秘を予防したり,コレステロール,糖分の吸収を抑えたりする効果があります。

### ☆ 沢山食べると皮ふが黄色くなるのはなぜ?

これはかんびしやう柑皮症かんびしやうと言われます。カロテンが汗と一緒に排出されて皮ふの脂肪を着色するため黄色くなります。健康上の問題はないので,安心して食べられます。

## 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