

# 1月14日(金)の給食

750kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の漬け焼き	鯖 濃口しょうゆ 酒 みりん
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 こんにゃく えのき 和風だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖
3色野菜のごま和え	もやし 赤パプリカ ピーマン すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
白味噌汁	里芋 大根 にんじん 青ねぎ 和風だし 白味噌
フルーツ寒天	みかん 白桃 シロップ 寒天 砂糖 水



## みかん

収穫時期

10月中旬から1月下旬にかけて収穫されます。一番人気は12月の「早生みかん」や「中生みかん」が収穫されます。

生産地

暖かい気候を好む温州みかんは現在、主に関東以西の沿岸地域で栽培され、和歌山、愛媛、静岡が代表的な生産地です。

含まれている栄養素

- ビタミンC  
強い抗酸化作用があり風邪などの病気に予防や抵抗力を強める効果が。
- ビタミンE  
身体の酸化を防ぐ効果が。
- カリウム  
余分な塩分を排出する効果。
- 食物繊維  
腸内環境を整える効果が。

みかんによる効果

- ① 風邪予防  
白血球の活性化を助ける効果。
- ② 美肌効果  
肌の健康を保つ効果。
- ③ 整腸効果  
腸内細菌のバランスを整える効果。

**危険**

過剰はビタミンCは腹痛や下痢といった消化器症状を引き起こすことが知られています。