

# 稲中ランチタイム通信

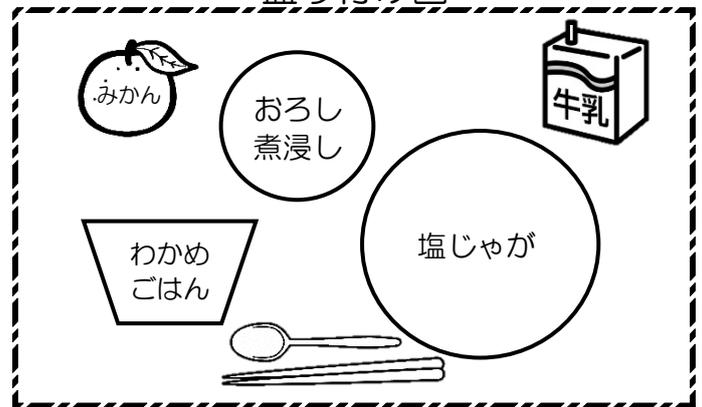
11月1日(金)

盛り付け図



## 今日の献立

わかめごはん  
塩じゃが  
おろし煮浸し  
果物(みかん)  
牛乳



## 『みかん』について

みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。その量は、2個で1日分のビタミンCを摂取できるほどです。みかんの皮をむくと白いスジ状のものや、果肉が入っている袋の「じょうのう」があります。

これらには食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えてくれる効果や、コレステロールや糖分の吸収を抑える効果があります。

みかんを食べるときは、「スジ」や「じょうのう」は取らずに食べることをおすすめします。

## 先生からの食育コメント

日本で一番食べられている果物は「みかん」です。包丁などを使わず、手で皮がむける手軽さもあって、昔から庶民の味として親しまれてきました。

果物摂取の目標値は、一日200gです。みかんは1個約100gですので、残りの100gは家で摂るようにしましょう。