



# みかん



きゅうしょくゆうびん  
松本市学校給食センター

はな  
みかんの花です。  
がつ さ  
5月ごろ味きます。



## えいよう みかんの栄養

みかんにはビタミン<sup>シー</sup>Cや  
からだ なか 体の中でビタミン<sup>えー</sup>Aに  
なるカロテンが豊富です。  
これらのビタミンの力が<sup>ちから</sup>  
かぜの予防に役立ちます。  
しゅん 旬のおいしいみかんを  
た 食べましょう。



## ふくろ みかんの袋

みかんの実の袋<sup>しろ</sup>や白い  
すじには食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>が多<sup>おお</sup>  
く含まれています。  
みかんを食べるときは、  
ふくろ 袋ごと食べるのがおすすめ  
です。

