



1月給食だより

綾東こども園



みかんについて語ろうと思います

冬の果物と言えばみかん。日本の代表的な柑橘類です。みかんと言ってもその種類は多く、中でもよく私たちが口にする品種は温州みかんです。採れる時期によって極早生(ごくわせ)、早生(わせ)、中世(なかくて)晩生(おくて)と分類されています。これからの時期に美味しいのは中生、晩生です。みかんには、ビタミンB、C、E、ナイアシン、葉酸、カリウム、βカロテン、マグネシウム、リン酸などの栄養素が含まれています。中でもビタミンCを豊富に含んでおり、みかん2個で約1日分に必要な栄養素を摂取できます。

ビタミンCには美容効果があることを知っている方々は、多いと思います。

主な効果は、皮膚のたるみ、シミ、くすみ、毛穴、ニキビ、などです。

あと、貧血の時に鉄分と一緒に摂れば鉄の吸収率がグンと上がります。

みかんの皮には、βグリアトキサントンという栄養素があり免疫力を上げる効果がありまた抗酸化作用、糖尿病の進行を抑える効果があります。

皮まで食べなきゃもったいない！と、ということで、みかんの皮を使ったレシピを紹介します。

みかんの皮のコンポート



イメージ

みかんの皮のオレンジコンポート

<材料(二人分) みかん2個 砂糖30g 水 200ml>

作り方

- 1.みかんはよく洗い皮をむきます
- 2.みかんの皮を細切りにカットします
- 3.むいたみかんは、冷蔵庫などで冷やしておきます
- 4.砂糖、水、みかんの皮を鍋などで加熱します(約3分)
- 5.冷やしたみかんの上にたっぷりかけて出来上がり



- *みかんを冷凍して食してもおいしいです
- *コンポートはサラダやお菓子作りにもつかえます

本年も大変お世話になりありがとうございました。

よいお年をお迎えください。

来年もよろしく願いいたします。

