



給食だより

2026年1月号



新しい年がスタートしました！本年もどうぞよろしくお願いたします。

今月の食材は **みかん** です。

「みかん」と一口に言っても、日本の農家さんが栽培している種類だけでもなんと111種類あるそうです！品種によって旬が異なりますが、国産の温州みかんが12～1月、ハウスみかん（いわゆる夏みかん）は4～9月、台湾から輸入されているオレンジは11～2月とされています。

みなさんご存じのとおり、みかんはビタミンが豊富ですが、他にもこんな栄養が含まれています！

ビタミンC … コラーゲンの生成に必要不可欠な栄養素であり、鉄の吸収促進、抗酸化作用、免疫力の向上、抗酸化作用など、さまざまな効果があります。

みかん4個で一日の必要摂取量を摂ることができます。体内にためておくことができず、数時間で体から排出されてしまうため、みかんを食べるなら一度にまとめて食べず、朝・昼・晩に1個ずつという風に分けて食べるのがおすすめです。

ビタミンA … 皮膚や粘膜、目の機能を正常に保つほか、細胞の成長を促進させる効果があります。

ビタミンB1 … 疲労回復や糖質の代謝に欠かせない栄養素。糖質を摂っても、ビタミンB1が足りないとエネルギーに変換されず、体内に脂肪として蓄えられます。また、脳の働きも悪くなってしまいます。こちらも不足しがちな栄養素です。

葉酸 … 血液を作るのに欠かせない栄養素であり、新陳代謝を促す効果があります。

水溶性食物繊維 … 体内で水分と結びつき、膨らむことで排便を促す効果があります。また、排便の際、体内の余分な糖や脂質と結びつき、一緒に外に排出してくれます。

ビタミンB1、葉酸、水溶性食物繊維はともに、みかん1個で1日の必要摂取量の6～7%を補うことができます。



**毎日しっかり栄養を摂って、寒さに負けない体をつくり
今年一年元気に過ごしましょう！！**

小出保育園