

食育通信

令和6年度12月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品 ～冬に美味しい野菜・果物～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介しています。今月は、「冬の野菜・果物」をテーマにお届けします。

冬が旬の野菜や果物は、気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。

〈だいこん〉

根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助けるはたらきがあります。胃もたれや、胸やけの予防、改善に役立ちます。

根の先の方は辛みが強いので漬物やみそ汁、真ん中は柔らかいので煮物、葉に近い方は甘みが強いので生食に適しています。



〈はくさい〉

芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使うことができます。

葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。



〈ほうれん草〉

β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。冬に収穫したものは、夏に収穫したものに比べ、栄養価が高くなります。



〈ブロッコリー〉

ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

小さなつぼみが集まっている野菜です。収穫せずにそのままにしていると、黄色い花が咲きます。



〈みかん〉

皮をむきやすい小型のかんきつ類の総称ですが、一般的には温州みかんを指します。もともと冬が旬の果物ですが、より早期の出荷を目指した品種育成も進められ、長い期間、各産地のさまざまな味を楽しめるようになりました。

神奈川県では、小田原、伊勢原、三浦などで栽培されています。



〈ゆず〉

独特のさわやかな香りが特徴です。果汁、果皮共に香りがしますが、特に果皮に香り成分が含まれているため、皮も使うと香りが引き立ちます。

12月の冬至にはゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。

市内では藤野地域で多く生産されています。



〈作ってみよう！ゆずの香り和え〉

★材料（4人分）★

白菜	200g	短冊切り
きゅうり	20g	半月切り
白ごま	2g	炒ってする
しょうゆ	4g	
砂糖	1.2g	
食塩	0.8g	
ゆず果汁	2.5g	

【作り方】

- ①野菜をゆで、水気をきる
- ②調味料を加熱し、ゆず果汁を加える
- ③①に②、ごまを加えて和える



ゆずとごまがよい香りの和え物です。野菜はほうれん草やにんじんなど、冷蔵庫にあるものでかまいません。ゆずを丸ごと使うと、彩りも香りもさらに良くなります。

ゆずや地域でとれた野菜を使って作るのもおすすめです。