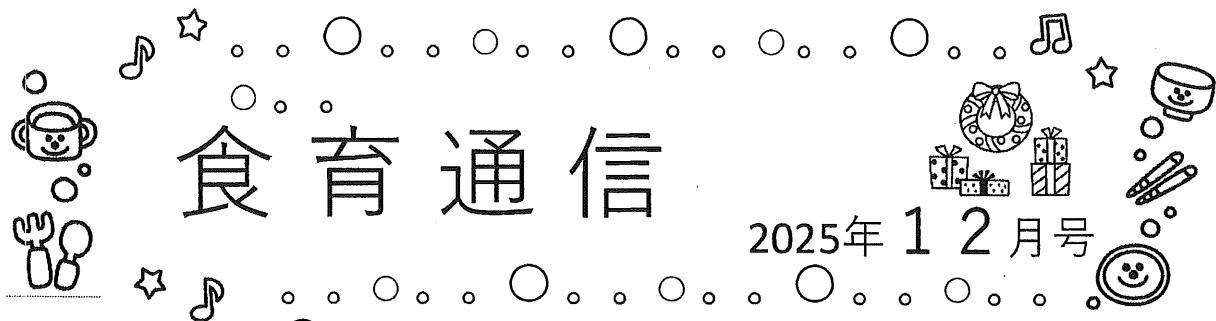




食育通信

2025年12月号

今年も瞬間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。年末年始は楽しい行事が待っています。クリスマスや、大晦日、お正月などご家族で過ごす機会も増えます。年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください。

地元でとれた食材をたべましょう

地域でとれた物を地域で消費する「地産地消」が見直されています。

「地産地消」何が良いの？

●旬のものが食べられる

とれたての新鮮な肉、魚、卵や野菜などが近くの産地から届きます。旬のものは栄養価が高いです。

●生産者の顔が見える

直売所やスーパーでは、生産者の写真が貼られていることがあります。つくっている人の顔が見えるのは安心しますよね。

●地域が活気付く

生産者の皆さんも、購入する私たちもお互いを知り、よりよいものが食べられるようになります。



●武蔵村山市の主な特産物

- ・東京狭山茶
- ・みかん
- ・りんご
- ・なし
- ・ぶどう
- ・小松菜
- ・ほか 季節の野菜



旬の食材で元気に!!

今月は・・・みかん



1 1月から2月が旬のみかんは、皮がむきやすくジューシーで日本の冬の代表的な果物です。皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあるβ-カロテンが豊富で、乾燥しやすいこの季節に欠かせない食べ物の一つです。ビタミンCも多く、みかん3個で1日の必要量になります。

みかんのQ&A

Q、みかんを手でもむと甘くなる？

A、手でもむと、果肉にストレスがかかり酸味が減少するため、甘みを感じやすくなります。糖が増えるわけではありません。

Q、食べ過ぎて、手が黄色くなっちゃった！

A、β-クリプトキサンチンという天然の色素が蓄積されるため、一時的なものなので病気ではありません。

Q、傷んだみかんの「腐れ汁」に触れると、他のみかんも腐りやすい？

A、腐れ汁には腐敗菌が付いているので、拭き取っただけでは、腐敗菌まで取りきれません。洗い流ししっかり拭いておいた方が、傷みにくくなります。

～おいしいみかんの見分け方～

- ・ヘタが緑色で小さいもの
- ・高さが低めで扁平な形の物

- ・しっかり果肉が詰まっているもの
- ・表面にツヤがあり、色の濃いもの

～保存方法～

風通しの良い冷暗所で保存するのが良いです。段ボールに入っている場合はふたを開け保存しましょう。長期に保存するためには他の段ボールに分けるなどし、新聞紙をかぶせて冷暗所で保存します。重ねすぎると重さでつぶれ、傷みやすくなってしまいます。

フードマイレージって何？



フードマイレージを直訳すると、「食料の輸送距離」という意味で、食料の生産地から食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ×距離」で表されるものです。

運ばれる場所が遠いほど、燃料などのコストがかかります。また、燃料を燃やすことにより、二酸化炭素の排出量も増え、地球温暖化にも関わってきます。近隣の食物をなるべく食べていく事が望ましいとされています。地産地消は地球にもやさしいですね。

12月のこんだて



お子様に人気のあるメニューです。ご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください。

お食事のメニューで、気になるレシピがありましたら、気軽にお声掛けください。食育通信などで紹介していきたいと思います。

☆ 高野豆腐の煮物 ☆

【材料】 4 人分

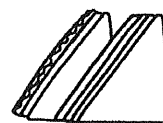
【作り方】



- ・ 高野豆腐 2 枚
- ・ 片栗粉 20 g
- ・ 油 適量
- ・ 人参 1 本
- ・ いんげん 10 本くらい
- ・ かつおだし 500 c c
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ みりん 大さじ 1
- ・ しょうゆ 大さじ 2

- ①高野豆腐を柔らかくなるまで水で戻し、しぼります。
- ②①、人参は2 cmの角切りにします。いんげんは2 cmの長さに切ります。
- ③油を180℃に熱し、高野豆腐に片栗粉をまぶし、カラッと揚げます。
- ④鍋に人参、かつおだし、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、人参がやわらかくなるまで中火で煮ます。
- ⑤いんげんは、下茹でします。
- ⑥④の人参がやわらかくなったら、③の高野豆腐、⑤のいんげんを加えて、味が馴染んだら完成です。

☆ スイートポテトサンド ☆



【材料】 5 人分

【作り方】

- ・ サンドイッチ用パン 1 パック (10 枚切り)
- ・ さつまいも 中 1 本 (300 g)
- ・ バター 20 g
- ・ さとう 大さじ 5
- ・ 生クリーム 大さじ 2

- ①さつまいもは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにします。鍋に入れ、さつまいもがかぶるくらい水を入れ、やわらかくなるまで茹でます。
- ②さつまいもがやわらかくなったら水を切り、よくつぶします。温かいうちにバター、さとうを加え混ぜて、冷ましておきます。
- ③生クリームを8分立てにします。(すくうと柔らかなツノが立って下を向く状態)
- ④②がしっかり冷めたら③を加え混ぜます。
- ⑤④を5等分にし、パンにぬり、サンドイッチにします。食べやすい大きさに切り完成です。

※生クリームは少量だと泡立てにくいのでお好みの量で泡だてても良いです。泡立てた生クリームは体積は約2倍になるので、大さじ4使用して、残りは冷凍しておく便利です。冷凍した生クリームは早めに使用しましょう。

☆レーズンや小さく切った煮りんごを加えるのもおすすめです♪