



# 食育通信

2025年12月号

今年も瞬く間に過ぎていき、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



11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。

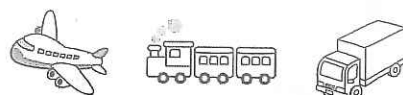
### ～おいしいみかんの見分け方～

- ・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



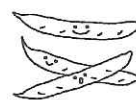
お子様に人気のあるメニューです。ご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください。

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えます。

## ☆ 高野豆腐の煮物 ☆

【材料】 4人分

【作り方】



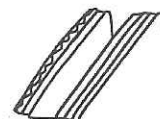
- ・高野豆腐 2枚
- ・片栗粉 20g
- ・油 適量
- ・人参 1本
- ・いんげん 10本くらい
- ・かつおだし 500cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2

- 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2cmの角切りにします。いんげんは2cm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、カラッと揚げる。
- 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 (300g)
- ・バター 20g
- ・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、さとうを加えまぜて、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を加えまぜます。
- ⑤④を5等分にし、パンにぬり、サンドウィッチにします。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くと便利です。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♪