

# 食育通信



令和7年12月号  
喜界町防災食育センター

## 旬の食材を食べて寒さを乗り切ろう

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物が取れる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

### ～冬が旬の食材～

#### ブリ

養殖生産量が日本一の鹿児島県では、よく食べられる魚です。豊富な栄養素を含みます。

**たんぱく質** 筋肉や血液を作るもとになる。

**ビタミンD** 骨の形成を促進する。

**EPA(エイコサペンタエン酸)** 動脈硬化や脳血管疾患、高血圧などを予防する。

**DHA(ドコサヘキサエン酸)** 脳を活性化する。

#### たら

身が雪のように白いことから、鱈(たら)と漢字で書きます。たらは何でもたくさん食べることから、「腹いっぱい食べる」という意味の「たらふく」の語源となつともいわれています。

#### 大根

煮たり、焼いたり、すりおろしたり様々な調理方法があります。また、部位によって味が異なります。



**上部** 甘い。サラダなど生で食べやすい。

**中間部** 加熱により柔らかくなる。煮込み料理向き。

**下部** 辛みが強い。薬味や漬物に。

#### 白菜

白菜に多く含まれる食物繊維は、おなかの調子を整え、便秘の解消に役立ちます。芯の部分は斜めに薄く切ると味がしみ込みやすく、火通りやすくなります。



#### ほうれん草

ビタミン、ミネラルなど栄養価が高い緑黄色野菜です。旬の冬は、夏に比べて栄養価がアップします。特に、ビタミンCは、約3倍になります。



#### ふかねぎ

昔から、かぜをひいたら焼いた深ねぎをのどに当てたり、食べたりすると良いと言われています。疲労回復やかぜ予防などの効果があり、寒い時期にぜひ食べてほしい食材です。



#### みかん

肌荒れやかぜ予防に効果があるビタミンCが豊富です。さらに、果肉の袋には、便秘改善作用が、白いすじには、高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。捨てないで食べましょう。



## 共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のために大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。