

# 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

今年ものこりわずか

「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のになる。

**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。

#### タラ

身が雪のように白いことから、鱈(タラ)と漢字で書きます。タラ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」の語源となったともいわれています。

#### だいこん大根

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。サラダなど生でも食べやすい。

**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、火も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倍にもなります。



#### ふかねぎ

昔から、かぜをひいたら焼いたふか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(きょうじょう)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るといったよさがあります。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も大切なものです。

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。