



1月食育メモ



知っておきたい「みかん」のこと!!

みかんには数多くの種類がありますが、日本では一般的にみかんといえば「温州みかん」のことをいいます。温州みかんは収穫時期によって極早生温州(9~10月)、早生温州(10~12月)、中生温州(11~12月)、普通温州(1月以降)の4つの品種に分けられます。

みかんには、ビタミンCが豊富に含まれています。その量はみかん2個で1日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。そのほか袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べるときはなるべく取らずに食べることをおすすめします。ただし、みかんにはオレンジ色の色素であるカロテノイドを含むため手が黄色くなったり、もともと水分が多い果物なので体を冷やす作用があるため食べすぎには注意しましょう。

佐賀県では、大和町や太良町で生産が盛んで、あんみつ姫や、さが美人、近年では、にじゅうまるなどの品種があります。美味しいみかんが食べられるのもあと少しです。

佐賀のおいしさを味わってみましょう。

参考:農林水産省 みかんについて



~キャベツはどこからやってきたの?~

キャベツが栽培されたのはヨーロッパが始まりだと言われています。日本へは江戸時代にオランダ人によって長崎に伝えられました。このときは野菜が定着せず花だんに植える観賞用の植物として栽培されていました。食用のキャベツが栽培されたのは19世紀半ばですが、明治末から大正、昭和の初期にかけて次々と日本独自の品種が育成され、西洋の野菜から日本の野菜になりました。

キャベツは涼しい気候のもとで育ちます。キャベツを育てる適温は15度から20度です。涼しくなる秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」、夏に種をまき、冬に収穫するものを「冬キャベツ」といいます。「春キャベツ」は柔らかく、甘味があるのが特徴です。「冬キャベツ」は葉がしっかりとれているので煮くずれが少なくロールキャベツなど熱を加える料理に適しています。

また、キャベツには胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが豊富に含まれています。ビタミンCもたっぷり含まれており、美容や健康をサポートしてくれる野菜です。



参考:農林水産省 とうほく食のもの知り隊