



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回の特集は「みかん」。日本の冬と言ったら「こたつでみかん」。この組み合わせが定番のイメージですよね。お馴染みの「みかん」について、クイズです！

みかんクイズ！みんなは正解できるかな？

3つの絵から、お子さんと一緒に答えを選んでください。難しければ、ヒントを読んでみてくださいね。  
答えは、右下の緑の枠の下にさかさまに書いてあります。

Q1. みかんをたくさん食べると体に起こる変化は？

- ①便秘になる ②肌が黄色くなる ③髪が早く伸びる



Q2. 酸っぱいみかんを甘くする方法として正しくないのは？

- ①もんで刺激を与える ②あたためる ③皮をむいて水分を飛ばす



Q3. みかんの皮をむく前に実（房）の数を数えるには？

- ①透視する ②ヘタのとげとげを見る ③ヘタの裏を見る



ヒント

みかんに多く含まれる「β-クリプトキサンチン」は、食べると体に蓄積して長持ちするという特徴があります。手の平も目立ちますが、実は足の裏の色もわかりやすいですよ。

ヒント

みかんに刺激を与えると、クエン酸が多く消費され甘く感じられるようになります。また、皮ごと焼いたり、煮たり（40℃のお湯に10分程）、レンジで30秒ほど温めたり、日光に2～3日あてたりしても、酸味がやわらぎます。  
※「甘み」自体が増えるわけではありません。

ヒント

ヘタを取って裏を見ると、ぼつぼつとしたすじがあります。みかんの実にはヘタを通して栄養や水分が運ばれていて、房の数だけその通り道があります。と、いうことは…？

みかんを作っている農家さんにインタビューしました！



和歌山の龍門山でみかんを栽培しています。龍門山は近隣の山に比べ、日照時間が3時間ほど短いのです。日照時間が短いことで、生育が緩やかな為、木についている期間が長く、味が濃い傾向が強くなります。



気を付けていること、心掛けていること

食べる人に安心・安全な物を届ける為に、農薬、除草剤を一切、極力使わずに栽培しています。

その為、農薬を使えば防げる黒点病等の蔓延対策の為、枯れ枝を小まめに切り、実に影響が行かない様にしています。また、除草剤を使っていないので、草刈りの回数が増えます。



グリーン  
ジャンクション  
田村さん

和歌山で安心して安全な低農薬野菜を作っています。

ウェブサイト



みかんの汁で秘密の手紙を作ってみよう

乾くと消えるふしぎなみかんの汁のインクで遊びます。絵や手紙を書いて乾かし、透明にした後で友達にあげましょう。



材料（1人分）

- みかんのしぼり汁 3房分  
紙（コピー用紙など） 1枚  
綿棒や筆 1本  
ホットプレートもしくは  
大きいフライパン 1個  
（テフロン加工されているもの）

- みかんの汁をしぼって器などに入れます。
- みかんの汁を綿棒や筆につけて、紙に絵や手紙を描きます。
- 紙をしっかり乾かした後、友達に渡します。
- ホットプレート（250度）もしくはフライパンに紙を置き、フライパンを火であたためます（あぶりませます）。  
※火を使う場合は、大人と一緒にやりましょう。
- 隠れていた絵や字が現れます。

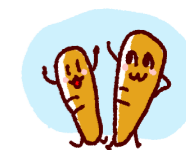
どうして透明の汁に色がつくの？

みかんの汁には、酸と糖分が含まれています。果物や野菜の汁が染み込んだところは、酸と糖によって焦げやすくなります。  
※みかん以外の果物・果汁や砂糖水でもあぶり出しできますよ。



2月号予告「にんじん特集」

季節に関係なく、一年中見かける「にんじん」。ビタミン、ミネラルなど栄養豊富で彩りも良く、カレーに煮物、サラダ、と家庭料理でも大活躍ですよ。次号では、そんな定番野菜の「にんじん」についてご紹介。お野菜実験や、親子で型抜きなど、体験レポートも！ お楽しみに。



引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: all@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

