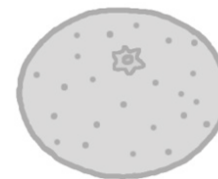


これなんのはな？



こたえ



みかん

おれんじいろで、かわをむいてたべるよ。

ぽんぽんニュース

2024.10



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「これなんのはな？」の中から

「みかん編」をピックアップ!



白い花だね。  
蜂がとまっているよ。

ヒントは、  
オレンジ色で、  
皮をむいて食べ  
る果物だよ。

- みかんの花が咲くのは5月です。実の収穫は10月末頃からになります(地域による)
  - みかんは日本で一番栽培されている果物です。
- 一般的に温州ミカンのことを「みかん」と呼びます。みかんの仲間には、「ぼんかん」や「いよかん」「はっさく」など、50種類以上の種類があります。
- ビタミンCが豊富で風邪をひきにくい体をつくります。

## みかんの歴史

ミカンが発祥したのは、今から3000万年前のインドの東北部あたりとされています。日本でも、日本最古の歴史書『古事記』や、奈良時代に完成した『日本書紀』などに、「タチバナ」という名前でミカンのことが書かれています

江戸時代に大阪や京都などに加えて、大消費地の江戸へも船でみかんをたくさん運ぶことができるようになると、みかんは多くの人たちに広まりました。当時のみかんは、今のみかんより小さな紀州みかん(中国原産)がほとんどでした。しかし、その後、大きくて味の良いみかんの品種改良が積極的に進められ、その栽培が九州からしだいに東へ広がり、やがてみかんといえば温州みかんをさすようになりました。

明治時代になるとみかんの生産地はさらに広がり、生産量も増えてきました。また、みかんを運ぶ方法も鉄道による輸送がはじまり、やがてトラック輸送も行われるようになりました。このころからみかんは外国に輸出されています。主な輸出先は「カナダ」です。その他にはアメリカや香港等に輸出されています。カナダでは「クリスマスオレンジ」、アメリカでは「テレビオレンジ」とよばれ、クリスマスの食べ物として人気があります

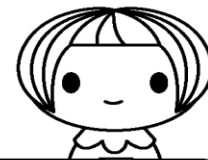
海外でも大人気のみかん。栄養価も高く、手軽に食べられる果物です。

「みかんを食べているとかぜをひかない」と言われるように、かぜの予防効果があるビタミンCやカロテンを多く含んでいます。また、「ペクチン」という食物繊維も豊富で、腸の調子を整えたり生活習慣病を予防する働きがあります。

おやつにみかん。いかがでしょうか。

おとなの  
ぼんぼんニュース

2024.10



## 「楽しく」食育!

「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」として「子どもが楽しく食について学ぶことが出来るような取り組みをするように」と厚生労働省は示しています。小難しい食育ではなく、遊びを取り入れた食育の方が興味を持ち、結果として学びへとつながります。「たのしく」をキーワードに、食育を進めていきましょう。

## 食のことわざ

### 「秋刀魚が出ると按摩がひっこむ」

同じ意味で「みかんが黄色くなると、医者が青くなる」ということわざもあります。

秋刀魚の出回る秋になると、涼しくなり食欲も出てきます。また、秋の秋刀魚は脂がのって栄養価もバッチリなことから、秋刀魚を食べると健康を取り戻し、按摩にかかる必要がなくなるということをいった諺です。

「さんま」と「あんま」の語呂合わせのしゃれも効いています。

「食欲の秋」といわれますが、健康の為にバランス良く食べましょう。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683