



甘さと食べやすさで大人気

今月の食材 デコポン



オレンジとデコポンのゼリー



手軽にビタミンCがとれて、すっきりした酸味と甘味が人気の果物です。

正式名称は、**不知火（しらぬい）**と言います。

清見（温州ミカンとトロビタオレンジの掛け合わせで生まれた柑橘類）と**ポンカン**の交配種です。不知火のなかでも**糖度13.0度以上、酸度1.0度以下**という条件を満たし、JAから出荷されるものだけが「**デコポン**」を名乗ることができます。ヘタの周りがポコンと盛り上がった独特の形から名づけられました。

主な産地は熊本県で、旬は2～4月。



【材料（2人分）】

- ・デコポン：適量
- ・オレンジジュース：200ml
- ・ゼラチン：5g
- ・お湯：50ml

【作り方】

- 1.ゼラチンをお湯でよく溶かす。
- 2.オレンジジュースを加え、よく混ぜる。
- 3.冷蔵庫で冷やし、固まったらデコポンをのせる。

+Point !

濃いだいだい色をしていて、皮にハリがあり、なめらかなものを選びましょう。

*禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



子どもの肥満と予防

近年子どもの肥満率の増加が問題となっています。
令和6年度の肥満傾向児の割合は、11歳男子13.00%、11歳女子10.02%と、どちらも1割を超えます。令和元年度と比較すると、男子は1.89%、女子は1.18%の上昇が見られます。（学校保健統計調査より）

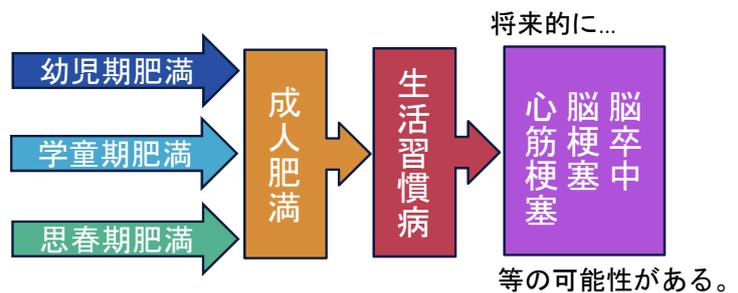
子どもの肥満について
注目してみませんか？



～子どもの肥満につながる背景～

- ✓ 活動量の低下
スマホやゲームなど家庭内娯楽の充実による運動不足
- ✓ 偏った食生活
高エネルギー・高脂質の食事、菓子類のとり過ぎ
- ✓ 生活リズムの乱れ
夜更かし、朝食抜きなど

子どもの肥満が及ぼす影響



予防には「食事と運動」が大切

- ① 1日3食、バランスよく食べる
- ② 野菜や海藻でビタミンとミネラルを
- ③ 菓子類は控えめに
- ④ 油の多い食品を食べ過ぎない
- ⑤ 「ながら食い」をしない
- ⑥ 運動習慣を身につける



*禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。