

食育つうしん

11月

発行：大阪市立八阪中学校

大阪市なにわの伝統野菜について知ろう！

伝統野菜とは、全国各地の気候や風土、食文化に密接に結びつき、長年栽培されてきた野菜のことです。戦後、農産物の生産性を上げるための品質改良や農地の宅地化、食生活の洋風化が進み、次々に店頭から消えていきましたが、地産地消の声が高まる中、再び注目が集まっています。今回は、大阪市なにわの伝統野菜について学びましょう。

大阪市なにわの伝統野菜とは…

- 1 大阪市内で大体 100 年以上前から栽培されているもの
2. 現在において大阪市内で栽培されているもの
3. 現在も種子等の確保が可能なもの

☆現在、登録されている「大阪市なにわの伝統野菜」は、9種類あります☆

大阪市なにわの伝統野菜色々…紹介文とイラストを線でつないでみましょう。

①クセがなく、
あっさりとしたう
ま味とシャキシャ
キとした食感が魅
力の野菜です。

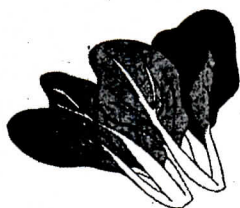
②色鮮やかな赤色
で、やわらかく甘
みも強いです。正
月の煮しめには欠
かせない野菜の一
つです。

③白色の円筒形
で、末端が少しふ
くらんでいて、丸
みを帯びていま
す。風呂吹きや漬
け物に適していま

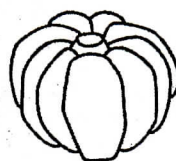
④西成区玉出町発
祥です。最初、果
実の表面の色は濃
緑色ですが、熟す
と赤茶色になり、
甘味が増します。



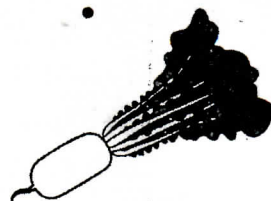
金時人参



大阪しろな



勝間南瓜



田辺大根

*** 答えは、「給食で食を考えましょう!!」に載せています。***

給食で食を考えましょう!!

秋冬が旬の野菜について

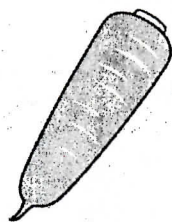
旬を迎えた野菜は、収穫量が増えるため、価格も安く、味わい・栄養価ともにアップし、健康面でも経済面でも、いいことづくめです。

秋冬が旬の野菜であるにんじん、だいこん、れんこんなどは根菜類と呼ばれ、体を温める働きがあると言われています。苦手な人もがんばって食べましょう。

*** 給食に出る秋冬が旬の野菜について ***

人参(にんじん)

カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。カロテンには、免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くする働きがあります。



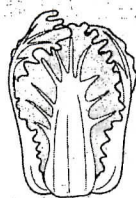
大根(だいこん)

根の部分にはビタミンC、葉の部分にはカロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維などが豊富に含まれています。



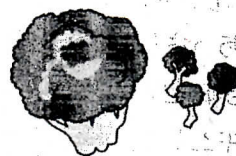
白菜(はくさい)

ビタミンCやカリウムを含んでいます。カリウムには、ナトリウムを体の外に排泄する働きがあるので、高血圧予防につながります。



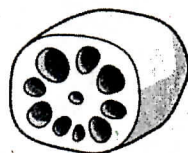
ブロッコリー

カロテン、ビタミンC、食物繊維を豊富に含んでいます。食物繊維には、腸の動きを活発にし、便通を良くする働きがあります。



蓮根(れんこん)

ビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする働きがあります。



☆「大阪市なにわの伝統野菜色々…紹介文とイラストを線でつないでみましょう。」の答え

- ①…大阪しろな、②…金時人参
③…田辺大根、④…^{こつまなんばん}勝間南瓜です。

いくつ正解しましたか？
他の5種類も調べてみましょう。



★秋冬が旬の野菜をしっかり食べて、毎日元気で過ごしましょう！