

食育つうしん

11月

大阪市立新東淀中学校 保健室

H27. 11. 11

野菜を食べよう

秋から冬にかけて、野菜、きのこ、魚などが豊富に出回り、旬を迎える食材がたくさんあります。



ある特定の食材について、他の時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期を「旬」といいます。この時期に旬を迎える食材の中で、「野菜」について考えてみましょう。

緑黄色野菜とその他の野菜

野菜には、ビタミン、無機質、食物繊維などが多く含まれています。これらの栄養素は体内での代謝を助け、体の調子を整える働きをします。

一般に色の濃い野菜を緑黄色野菜、薄い野菜をその他の野菜といいますが、正確には可食部（実際に食べる部分）100gあたりカロテン（β-カロテン当量）が600μg以上のものを緑黄色野菜としています。

カロテンは、主に植物性食品に含まれる色素で、体内でビタミンAとなり、働きます。カロテンの中でも特に色の鮮やかな野菜・果物に含まれる色素の一種がβ-カロテンです。

野菜に含まれている主な栄養素とはたらき

＜カロテン＞

緑黄色野菜に多く含まれていて、免疫力を高めたり、皮ふを健康に保ったり、視力を維持したりします。

＜ビタミンC＞

コラーゲンづくりを助けて血管をじょうぶにしたり、ストレスへの抵抗力を高めたりします。

＜食物繊維＞

腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

※このほかにも、カルシウム、鉄、ビタミンB群などが含まれています。

野菜の旬

～学校給食に使用している食品～

春



グリーンアスパラガス
春キャベツ 三度豆
たけのこ 新たまねぎ
菜の花 みつば パセリ

夏



オクラ きゅうり
かぼちゃ なす
ピーマン にがうり
トマト とうもろし

秋



にんじん
チンゲンサイ

ごぼう れんこん 小松菜

冬



きくな かぶ しろねぎ
だいこん はくさい 水菜
ブロッコリー ほうれん草
カリフラワー

現在は、いろいろな食材が年中出回り、旬がわかりにくくなってきましたが、旬のものを知り、季節を味わいましょう。