

# 食育つうしん

11月

発行：大阪市立新生野中学校

みなさんは、野菜と聞くと何が思い浮かびますか？好きな野菜、それとも苦手な野菜、よく食べる野菜、旬の野菜など、さまざまな野菜を思い浮かべると思います。今月は、あまり市場では出回っていないため、見かけることは少ないですが、みなさんの住んでいる町「大阪」で昔から栽培されている「なにわの伝統野菜」について紹介します。

## 「なにわの伝統野菜」を知ろう

大阪市では、100年以上前から大阪市内で栽培されており、大阪の農業と食文化を支えてきた歴史、伝統をもつ野菜を平成17年2月より「大阪市なにわの伝統野菜」として認証しています。現在、次の9品目が認証されています。

てんのうじかぶら  
**天王寺蕪**



天王寺付近が発祥。  
肉質は緻密でやわらかく、  
甘みが強い。

たなべだいこん  
**田辺大根**



東住吉区、田辺地区の特産  
であった白首大根。肉質は緻  
密でやわらかく、甘い。

きんときにんじん  
**金時人参**

江戸時代から昭和初期にか  
けて浪速区付近の特産であっ  
た。「大阪にんじん」と呼ばれ  
ていた。

おおさか  
**大阪しろな**

江戸時代から栽培が始ま  
り、天満橋付近で栽培がさか  
んであったため「天満菜」とも  
呼ばれる。

けまきゅうり  
**毛馬胡瓜**

都島区毛馬町が起源とされ  
る。独特の苦みがあり、粕漬  
け・ぬか漬けに適している。

たまつくりくろもんしろうり  
**玉造黒門越瓜**

大阪城の玉造門（黒門）付  
近が発祥。漬物などに使われ  
ていた。

こつまなんきん  
**勝間南瓜**



西成区玉出町（旧勝間村）  
が発祥。果肉は粘り気があ  
り、ほどよい甘みがある。

げんばち めじそ  
**源八もの（芽紫蘇）**

明治時代初期、北区源八  
付近で栽培がさかんであっ  
た。

なんばねぎ  
**難波葱**

難波周辺で江戸時代から  
さかんに栽培されていた。

\*これらを販売するお店や料理店では認証プレートが表示されます。

参考資料：大阪市ホームページ



### クイズ

給食に登場する「なにわの伝統野菜」はどれでしょう？

- ① 天王寺蕪 ② 金時人参 ③ 田辺大根 ④ 毛馬胡瓜 ⑤ 難波葱



ヒント1：2つあります。

ヒント2：お正月に食べるそう煮に入っています。



ヒント3：煮ものとして登場したことがあり、葉はみそ汁に入れました。



クイズの答え：②金時人参 ③田辺大根

# 給食で食を考えましょう!!

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。丈夫な体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合った栄養をとるために、まず、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加えて、ビタミン類をしっかりとることも大切です。

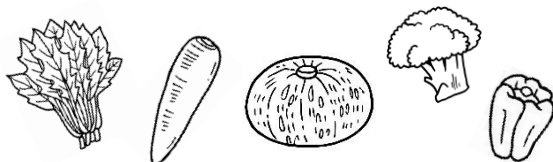
## ビタミンで たっぷり 体の調子を整えましょう

現在、食事摂取基準が示されているビタミン類は13種類です。その中で、今月は主にビタミンA(カロテン)、ビタミンCについて紹介します。

### ビタミンA(カロテン)

目の働きをよくし、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。不足すると、暗いところで視力が低下する夜盲症になったり、感染症にかかりやすくなったりします。

＜カロテンの多い食品：緑黄色野菜＞



植物性食品にはカロテンという成分が含まれていて、体内で必要に応じてビタミンAに変化します。

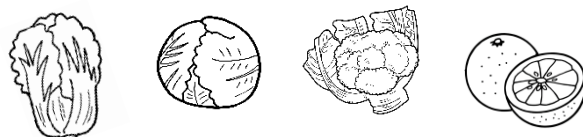


### ビタミンC

コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があります。



＜ビタミンCの多い食品：その他の野菜・果物＞



**注意：**水溶性ビタミン（ビタミンB群、C）は排泄されますが、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）は体内に蓄積されますので、サプリメントなどで必要以上にとることのないように気を付けましょう。

\* カロテンやビタミンCを食事からしっかりと摂るために1日に350gを目安に野菜を食べましょう。



### ★★今月の給食より★★

給食の献立を参考に家庭でも、カロテンやビタミンCの多い食べ物をしっかりと食べましょう。

- |             |               |      |
|-------------|---------------|------|
| ○ブロッコリーのサラダ | ○小松菜のいためもの    | ○みかん |
| ○ほうれん草のおひたし | ○カリフラワーのピクルス  |      |
| ○ほうれん草のグラタン | ○きのこのクリームシチュー | など   |

\* 給食では1日に必要な栄養量の1/3がとれるように献立を考えています。  
自分の食べる量の目安を知り、残さず食べるように心がけましょう。