

食育つうしん

11

月

発行：大阪市立新生野中学校

みなさん、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。

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。

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。

*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。

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



ヒント1：2つあります。

② 金時人参

ヒント2：お正月に食べるぞう煮に入っています。

参考資料：大阪市ホームページ

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。

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。

げんばち
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つ
た。

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。

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。

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。



③ 田辺大根



ヒント3：煮ものとして登場したことがあります、葉はみそ汁に入れました。

④ 毛馬胡瓜



クイズの答え：②金時人参

③田辺大根

⑤ 難波葱



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。じょう ふ丈夫な体をつくるためには、体の免疫力めんえきりょくや抵抗力ていこうりょく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

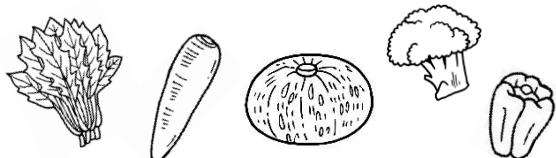
現在、食事摂取基準しょくじ せっしゅ きじゅんが示されているビタミン類は13種類です。その中で、今月は主にビタミンA(カロテン)、ビタミンC(ショウカイ)について紹介します。

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やもうしょうになったり、感染症かんせんしょう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。

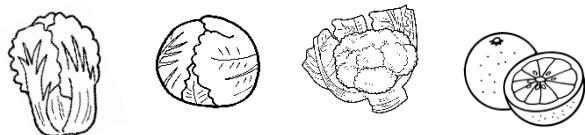
*カロテンやビタミンCを食事からしっかり摂るために1日に350gを目安に野菜を食べましょう。

ビタミンC



コラーゲンの合成に役立ち感染症かんせんしょう予防よぼうに効果があります。

＜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)は排泄はいせつされますが、脂溶性ビタミン(A、D、E、K)は体内に蓄積ちくせきされますので、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。



★★今月の給食より★★

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

- ブロッコリーのサラダ
- ほうれん草のおひたし
- ほうれん草のグラタン

- 小松菜のいためもの
- カリフラワーのピクルス
- きのこのクリームシチュー

- みかん
- 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、残さず食べるよう心がけましょう。