

食育つうしん

11月

発行：大阪市立南港北中学校

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、皮膚を健康に保ったり、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



夏



秋



冬



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

オクラ きゅうり
かぼちゃ なす
ピーマン にがうり
トマト とうもろこし

にんじん
チングンサイ

ごぼう れんこん 小松菜

きくな かぶ しろねぎ
だいこん はくさい 水菜
ブロッcoli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しまったが、旬のものを知り、季節を味わいましょう。