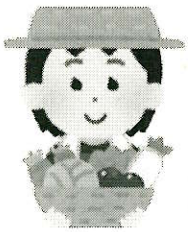
毎年６月は「食育月間」毎月１９日は「食育の日」

食育つうしん 11月

発行：大阪市立矢田中学校

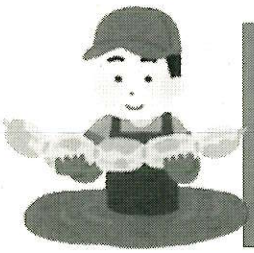
わたしたちが今食べている野菜の多くは、中国やアジア諸国から伝わりました。日本では縄文時代の頃から、れんこんやだいこんなどの栽培が始まり、長い歴史の中で地域の気候などに適する野菜が定着したそうです。1950年頃には食生活の洋風化に伴い、いつでも同じ品質のものであることが求められ、もともと栽培されていた野菜はどんどん減っていったようです。

その、もともと栽培されていた野菜こそが「伝統野菜」です。



なにわの伝統野菜を知ろう

大阪府では2005（平成17）年に「なにわの伝統野菜」の取組みが始まりました。



○約100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜
○苗・種子等がどこから来たかが明らかで、大阪独自の品目・品種、栽培方法によるものであり、栽培するための苗・種子等の確保が可能な野菜
○府内で生産されている野菜

この条件で、現在26品目が認証されています。そのうち次に紹介している10品目が「**大阪市なにわの伝統野菜**」として、認証されています。

見た目が個性的で味にも特徴のある「なにわの伝統野菜」を食べてみましょう。

大阪市なにわの伝統野菜

金時人参　江戸時代の浪速区付近の特産。「大阪人参」と呼ばれていた。給食では１月の「ぞう煮」に使用。



勝間南瓜　西成区玉出町（旧勝間村）が発祥。果肉には粘り気がある。



玉造黒門越瓜　大阪城の玉造門（黒門）付近が発祥の地。つけ物などに使われる。



毛馬胡瓜　都島区毛馬が起源の黒っぽい胡瓜。独特の苦みがある。



大阪しろな　天満付近で栽培され、「天満菜」とも呼ばれていた。



天王寺蕪　天王寺が発祥。柔らかく甘みが強い。



芽紫蘇　北区源八付近が発祥。「源八もの」と呼ばれていた。青芽と赤芽がある。



田辺大根　東住吉区田辺地区の特産。給食では、収穫量に応じて、12月にいくつかの学校で「煮もの」に使用。



難波葱　難波周辺で江戸時代から栽培されていた。かも肉とねぎの入ったうどんを「かもなんば」と呼ぶのは、この「難波葱」に由来。



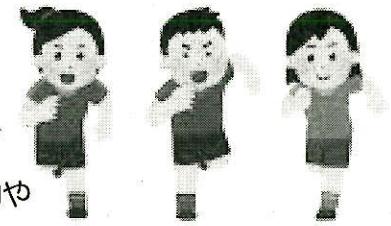
大阪黒菜　住吉・西成・東住吉区が発祥。寒さに耐える力が強い冬野菜。葉は濃い緑で、寒くなるとより光沢が出る。



給食で食を考えましょう!!

ビタミン類





中学生の時期は、一生のうちでも体が大きく成長し、運動や勉強でエネルギーをたくさん消費する大切な時期です。

さて、みなさんは食べ物には、いろいろな栄養素があることは知っていますね。「ごはんやパン」には、主に【炭水化物】、「肉や魚」には、主に【たんぱく質】が多く含まれています。しかし、ごはんや肉・魚をしっかり食べていても、【ビタミン類】が足りないと、食べた物をエネルギーなど、体の役に立つものに変えることができません。また、【ビタミン類】は、体の中ではほとんどつくることができないため、毎日の食事から摂る必要があります。

ビタミン類を摂るには、どんな食べ物を食べるとよいのでしょうか。

ビタミンA

レバー、うなぎ、にんじん、ほうれんそう など



目や皮膚の粘膜を健康に保ちます。免疫力を高めます。

ビタミンD

さけ、いわし、しいたけ など



カルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにします。

脂溶性ビタミン

油に溶けやすく、熱に強いことが特徴です。サプリメントなどで必要以上に摂り過ぎると、体にたまり、調子が悪くなることがあります。

ビタミンE

アーモンド、ナッツ類、うなぎ、アボカド など



細胞の健康維持を助けます。

ビタミンK

納豆、ほうれんそう、こまつな、鶏肉 など



けがをした時に止血したり、骨の形成を助けたりします。

水溶性ビタミン

水に溶けやすく、たくさん摂っても尿として体の外に出ていきます。毎日こまめに摂りましょう。

ビタミンB1

豚肉、うなぎ、さけ、玄米 など



炭水化物をエネルギーに変える働きを助けます。

ビタミンB2

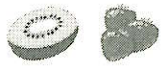
レバー、鶏卵、ぶり、納豆、牛乳 など



脂質やたんぱく質をエネルギーに変える働きを助けます。

ビタミンC

キウイフルーツ、いちご などの果物



ブロッコリー、ピーマン などの野菜



免疫力を高める働きを助けます。「加熱に弱い」や「水に流れ出やすい」といった特徴があります。

ビタミン類をしっかり摂ることができる今月の学校給食献立

脂溶性ビタミンの多い料理

- ○鶏肉ときのこのシチュー
- ○こまつなのいためもの
- ○ほうれんそうのごまあえ
- ○緑黄色野菜を使った料理

（かぼちゃういろう、豚肉と野菜のスープ煮 など）

水溶性ビタミンの多い料理

- ○ブロッコリーとコーンのサラダ
- ○鶏肉ときのこのシチュー
- ○みかん
- ○豚肉を使った料理

（焼きそば、豚肉と野菜のスープ煮 など）

＊給食では１日に必要な栄養量の１／３が摂れるように献立を考えています。残さず食べるように心がけましょう。