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：大阪市立平野中学校

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てきたそうです。1950 年頃になると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るようになり、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を「伝統野菜」と呼んでいます。



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。



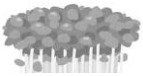
大阪しろな
天満付近で栽培され、「天満菜」とも呼ばれていた。



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や筋肉など、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

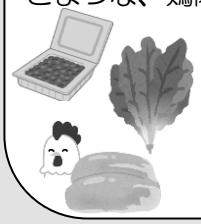
アーモンド、ナッツ類、うなぎ、アボカド など



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



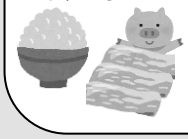
けがをした時に止血したり、骨の形成を助けたりします。

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を摂ることができるようにしています。残さず食べるように心がけましょう。