

# 食育つうしん

11

月

発行：大阪市立平野北中学校

## 野菜の歴史と現状

現在日本で流通している野菜は、一部を除き中国やアジア諸国、ヨーロッパなど海外から渡ってきたものです。野菜の栽培は、縄文時代には始まっていたと考えられ、その後もさまざまな野菜が伝わり、全国各地に広がっていきました。野菜は長い歴史の中で、栽培と採種(種子を探すこと)が繰り返されながら、各地域の気候風土に適応するものとなって定着しました。

しかし、1950年代の高度経済成長期になると、食生活の西洋化や、安定供給のための品質の均一化や規格化が求められるようになり、成長が早く、形や大きさもそろう「F1種」と呼ばれる野菜の育成がすすめられました。1965年ごろには、「在来種」「固定種」と呼ばれる野菜は市場からほとんど姿を消し、各地域の農家が自家用の作物としてわずかに栽培する程度となりました。



## 国産野菜・・・その種子は？

「F1種」とは、人間の手でつくられた一代限りの品種です。採種して次の栽培に使用することができないため、毎回種子を購入する必要があります。その約90%が外国の土地で生産されています。令和元年度の農林水産省の統計では、日本の野菜の自給率は79%となっていますが、そのうちの90%は外国の土地でつくられた種子で栽培されていることになります。

## 伝統野菜を見直そう

しかし最近になって、「地産地消」に加え「和食」の無形文化遺産への登録を機に、在来種、固定種と呼ばれる野菜が「伝統野菜」や「地域野菜」として再び注目されるようになり、全国でも広がりを見せています。



## 地産地消

## なにわの伝統野菜

大阪府でも平成17年より「なにわの伝統野菜」としての取り組みが行なわれ、おおむね100年前から大阪で栽培され、大阪独自の品種で、種子の確保ができるもの、現在も大阪で生産されているものを基準として現在18品目が認証を受けています。大阪市ではこのうちの9品目を大阪市の「なにわの伝統野菜」として認証しています。

### 大阪市

天王寺蕪、田辺大根、金時人参、  
大阪しろな、毛馬胡瓜、  
玉造黒門越瓜、勝間南瓜、  
源八もの(芽じそ)、難波葱

### 大阪市以外

高槻市 服部越瓜、摂津市 鳥飼茄子、茨木市 三島独活、  
吹田市 吹田慈姑、豊能町 高山真菜、高山牛蒡、  
岸和田市、貝塚市、泉佐野市、泉南市、田尻町 泉州黃玉葱、  
守口市、大阪市 守口大根、羽曳野市 碓井豌豆

# 給食で食を考えましょう!!

## 野菜の旬 しゅん

今では、ハウス栽培などの栽培法や品種改良、輸入などにより一年中そろう野菜が多くなり、季節感を感じにくくなっていますが、やはり、それぞれ最もおいしい時期である「旬」があります。旬の時期を迎えた野菜は、その味わいだけでなく、栄養価も高くなり、逆に価格は低くなり、私たちの生活にとって、まさに季節の移り変わりとともにおとずれる「自然の恵み」です。

とくに今の時期、秋から冬にかけては、おいしさをいっぱいいたくわえた栄養豊富な野菜がたくさん出回るようになります。

## 給食で使用している秋から冬が旬の野菜 しゅん

### にんじん(人参)

一般に使われている西洋種の旬は9~12月、金時にんじんなどの東洋種は11~2月で、カロテンが豊富に含まれます。



### はくさい(白菜)

11~2月ごろが旬で、ビタミンCを多く含むほか、カリウム、カルシウムなどミネラルもほどよく含んでいます。



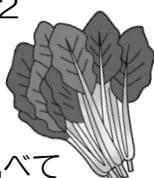
### だいこん(大根)

年中収穫できるように栽培されていますが、辛味の少ない11~3月のものが好まれます。



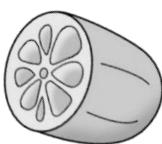
### ほうれん草(法蓮草、菠蘿草)

年中出荷されますが、旬は12~1月ごろで、カロテンのほか鉄などのミネラル、ビタミン類も豊富で、ビタミンCは夏に比べて冬は約3倍になります。



### れんこん(蓮根)

11~2月ごろが旬で、ビタミンCを豊富に含みます。



### ブロッコリー

11~3月ごろが旬でカロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどを豊富に含んでいます。



### ごぼう(牛蒡)

11~1月が旬で、食物繊維を多く含むほか、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルを多く含みます。



### きくな(菊菜)

旬は、11~3月ごろで、カロテンや鉄、カルシウムを豊富に含みます。

