



R3 食育だより 11月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

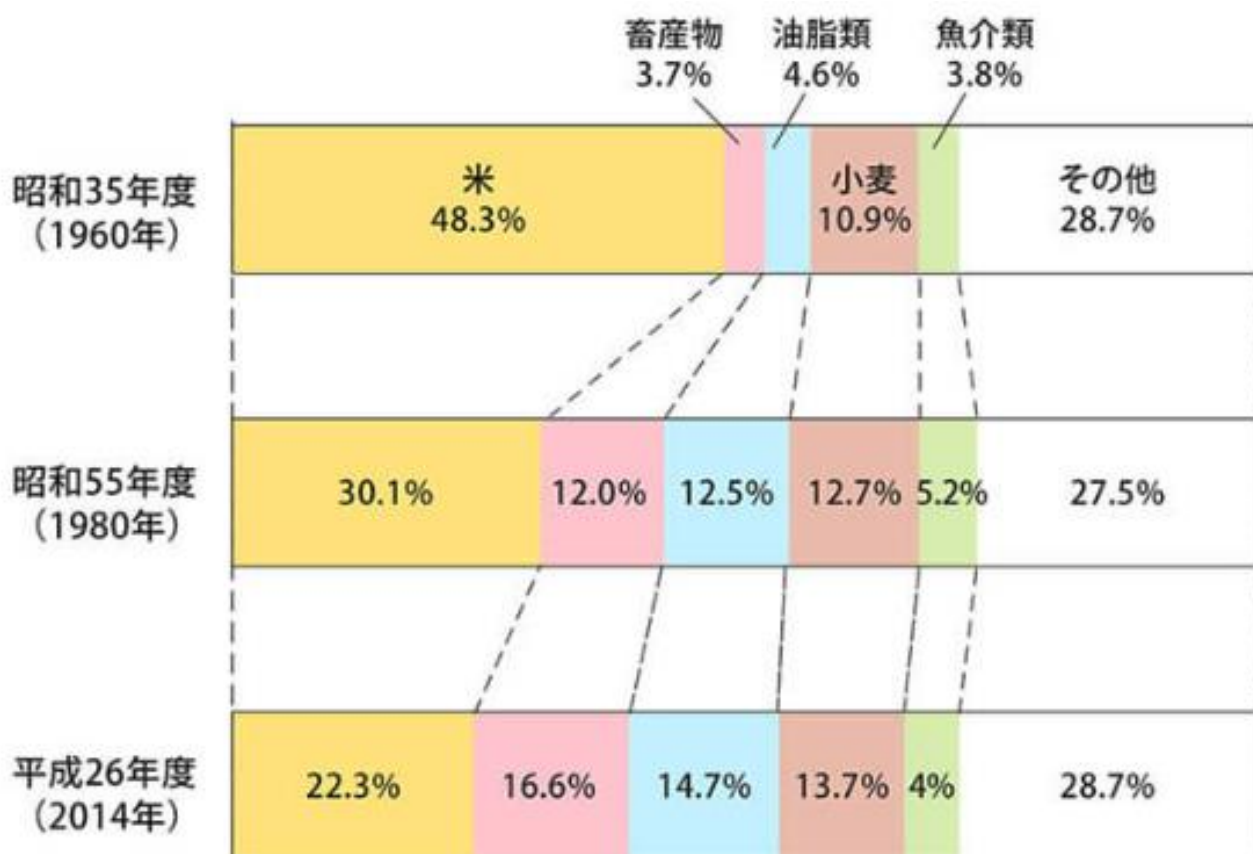
11月23日は、昔はお米の収穫をお祝いする日だった「勤労感謝の日」です。

「米」は、日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、「和洋中」どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとても健康的です。最近では、お米の栄養バランスの良さから、ご飯を中心にした「日本型食生活」が、世界でも注目を集めるようになりました。

ご飯を主食にした「日本型の食事」で 栄養バランスのとれた食事を

お米中心だった日本食ですが、次第に食の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加してきました。また、主食をほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになりました。

米の消費量の変化



表のように、昭和50年代の中頃の日本では、主食であるお米を中心に畜産物や水産物、野菜といったいろいろな食品からなる「日本型食生活」が行われていました。おいしいお米が出回るこの時期、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスの中心になっているご飯の役割をもう一度見直してみましょう。



旬の食べ物

ねぎ

ねぎは、うどんやそばのめん類や豆腐の薬味に、そして、ふゆのなべ物に欠かせません。寒くなるほど甘みが増し、おいしくなります。

ねぎの原産地は中国西部で、2000 年以上前から栽培されてアジアに広まりました。日本には約1300 年前の奈良時代に伝わったと言われてい

ねぎぼうず

春の終わり頃になると、小さな花がたくさん集まった「ねぎぼうず」をつけます。



しろねぎ

根深ねぎや長ねぎともいわれていて、成長に合わせて土を繰り返して盛ることで日光をさえぎり、白い部分を太く長くします。東日本で多く作られ、寒さに強い特徴があります。宇都宮では「新里ねぎ」が有名です。



ねぎの芽



あおねぎ

葉ねぎともいわれ、株が分かれていて、日光を浴びて緑の部分が長くやわらかいのが特徴です。西日本でよく作られ、暑さに強い特徴があります。「九条ねぎ」「万能ねぎ」などがゆうめい



うどん

豆腐の薬味



ねぎは、ユリ科の多年草です。ねぎの茎は、地面の下1 cmほどの見えない部分で、この茎から筒形にのびている葉の部分もたべます。ねぎは育つのがとても遅い野菜で、種をまいてから収穫まで9～10 か月という長い月日がかかります。

また、ねぎの独特のにおいのもと「硫化アリル」には、血行をよくして体を温めたり、疲労回復させたり、また、殺菌効果もあります。昔から、かぜをひいた時に、焼いたねぎをのどにはったり、ねぎを食べたりするとよいといわれています。

このようにとても優れていて、薬のような働きもすることから、「薬味」といわれています。



☆☆☆

おもな生産地情報（10月）のお知らせ

☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米	豊郷地域	キャベツ	豊郷地域・青森県	にんじん・たまねぎ	北海道
きゅうり・里いも	豊郷地域	ほうれん草	那須塩原市	じゃがいも	北海道
かんぴょう	栃木県	ねぎ	大田原	だいこん	青森県
もやし	さくら市	ごぼう	下野市	さつまいも・青梗菜	茨城県
小松菜	宇都宮市	まいたけ・白菜	新潟県	カリフラワー	長野県
梨	豊郷地域	ピーマン・にら	宇都宮市	豚肉	栃木県