Nakamura.JHS

食育だより

令和６年１月 22 日（月）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第９号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

今月の推しは
「ねりま大根と人参」

練馬周辺の土壌は、関東ロームと呼ばれる褐色の赤土に枯れ葉の腐植でできた黒ボク土で大根の栽培に適していたことから、ねりま大根の栽培が盛んになります。 その人気は「大根の練馬か、練馬の大根か」と言われるほどで、練馬は江戸 100 万人の人口を支える野菜の供給地として栄えました。

次に、練馬産の人参です。毎年、練馬産の人参が給食に提供されます。給食を通じて採れたての野菜を味わい、食に対する感謝の気持ちをもってほしいと思っています。練馬区の地産地消を知る良い機会です。日本では季節を問わず流通していますが、どんな料理にも合う食材であり、彩りもきれいなので、家庭の食卓には欠かせません。

にんじんはセリ科の野菜で、根や葉を食用します。一般的には根の方を指しており、緑黄色野菜としても有名です。原産は中東のアフガニスタンといわれており、その後ヨーロッパに伝わった西洋系にんじんと、中国などアジアに伝わった東洋系にんじんに分かれました。現在日本では、西洋系・東洋系のどちらも栽培されていますが、主に販売されているのは、西洋系のにんじんや東洋系の金時人参があります。

今回は、東京の農産物
「早稲田みょうが」

江戸時代から大正時代にかけて早稲田周辺で広く栽培され、大きく赤味を帯びた美しさと香りのよさで徳川将軍家の食膳を彩りました。文京区にある茗荷谷という地名は、このあたりにもミョウガ畑が広がっていたことに由来するとされます。明治時代以降、早稲田周辺は宅地造成が進んだことでミョウガ畑はなくなってしまいましたが、近年になって地下茎が見つかり、平成 23 年（2011）に復活を果たしました。一般的に食用とされるツボミ部分は秋が旬ですが、茎の部分を遮光して軟化伸長させたミョウガタケは、春から初夏の味覚として親しまれています。

〔ちょっと、
一息コーナー〕
「食育クイズ⑨」

これは何の花？

①ねぎ

②だいこん

③こまつな

答え①