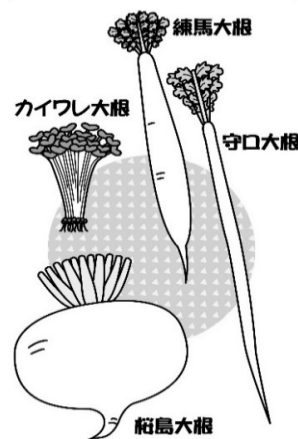




## いろいろな大根

だいこん なら じだい しよもつ とうしよう  
大根は、奈良時代の書物に登場するなど、とても古くから栽培されてきた  
やさい ひつと なくち しるるい だいこん つく つけもの き ぼ だいこん  
野菜の一つ。各地でさまざまな種類の大根が作られ、漬物や切り干し大根など  
かこう げんざい いっぱんてき だいこん なう けう さいばい  
に加工されています。現在、一般的に「大根」の名で売られているのは「青首  
だいこん ね じょうぶ うす みどりいろ あまみ だいこん  
大根」で、根の上部が薄い緑色をしており、甘味があつてみずみずしいのが  
とくちよう にちの りようり つか  
特徴です。サラダや煮物など、さまざまな料理に使われます。大根おろしは、  
わいせく やみか つ あ たの しょうか ます  
よく和食の薬味や付け合わせにされますが、これは食べ物の消化を助けてく  
しやうじそ ころみ さいばい  
れる消化酵素のジアスターゼや、殺菌作用のある辛味成分イソチオシアネート  
ふく すす たの ぶぶん ベー  
が含まれているためです。捨ててしまいがちな葉の部分には、β-カロテ  
ンやビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれているので、ぜひ捨てずに  
りよう ます  
利用しましょう。



出典:全国学校給食協会「食育フォーラム 2019年11月号」

きたはらしょう      がつようか      ねり まだいこん ひ      ぬ      きょうぎだいかい      よくじつ      ねり まだいこん      つか      ねり ま      だいこん  
北原 小 では、12月8日（練馬大根引っこ抜き競技大会の翌日）に練馬大根を使った『練馬スパゲティ』と大根  
の葉を使った『大根葉のケーキ』、17日に練馬区産の青首大根を使った『マーボ大根』を提供します。



## 令和7年度 練馬区立北原小学校

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります  
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります  
※太字の食材は練馬区産を使用予定です。

キャベツ (群馬・茨城・練馬) 大根 (千葉・練馬)

※『給食停止届』は、学校ホームページよりダウンロードできます

