

# 食育だより

令和6年12月2日(月)

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第7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。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

## 「練馬大根」

練馬大根の栽培は、江戸時代からはじまり、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。練馬大根は白首系大根で、肉質が緻密で水分が少なく、身が締まっていて歯ごたえがよいのが特徴です。乾きやすいため干し大根に適しており、主にたくあん漬け用として栽培されています。



大干ばつやモザイク病の大発生、食生活の洋風化、収穫の困難さなどにより、練馬大根の生産量は激減しました。現在練馬区では練馬大根の生産量を増やすため、行政と農協、農家が力を合わせ種子の保存と配布、販売経路の確保と拡大、練馬大根引っこ抜き競技大会の実施などで練馬大根の育生事業を行っています。練馬区の伝統野菜である練馬大根の魅力を、全国に向けて発信しているのです。

給食の献立では、「練馬スパゲッティ」が出ます。職員室前に大根の実物も展示しますので、見てみてください。



2024年の冬至は、12月21日で、1年の中で最も昼が短い日です。古代、日が最も短い冬至は、1年の終わりとされています。

冬至にはかぼちゃを食べ、柚湯に入るといふ風習があります。かぼちゃを食べるのは、新鮮な野菜が少なくなるこれからの冬を乗り切るために、かぼちゃを味わって栄養をつけよう…という先人の知恵です。ゆずは「融通が利く」という語呂合わせから、冬至に取り入れられ、香りの強さが邪気を払うとされました。

## 【今月の食育クイズ】

次の葉物野菜の中で、「小松菜」はどれでしょう。



①



②



③



正解 ③小松菜 ビタミンや鉄分、カルシウムが豊富。クセがなく、料理に幅広く利用できる。

①はチンゲンサイ、シャキシャキしていて荷崩れしないのが特徴。②はほうれんそう、鉄分が多く、根元が赤いのが特徴。