

12月 食育の日こんだて「ねぎ」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。
楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて
学んでいきましょう。

ねぎ豚塩こうじ丼 ごぼうサラダ たまごスープ 牛乳

ねぎ



ねぎはユリ科の植物で、奈良時代に日本に伝わったといわれています。ねぎには、主に
白い部分を食べる「根深ねぎ（長ねぎ）」と、全体のほとんどが緑色をしている「葉ねぎ
（青ねぎ）」の2種類あります。根深ねぎは冬に旬を迎え、火を通すと甘みが出てとろっ
とした食感になります。とくに庄内でとれる「軟白ねぎ」は、やわらかくて甘みがある
のが特徴です。なべ料理や汁物に入っていることが多いねぎですが、今日の給食では
どんぶりの具材の中に入っています。



酒田市には
赤い「ねぎ」があるよ

酒田市の平田地区には、普通のねぎの白い
部分が紅色をした「平田赤ねぎ」という在来
作物があります。そのまま生で食べると辛み
がありますが、火を通すと甘みが出てきま
す。普通のねぎよりも長さが短くて太いのが
特徴です。

3たぐクイズ

Q. 根深ねぎの緑色の部分には、白い
部分よりも多く入っている栄養素が
あります。それは何でしょう？

- ① ビタミンC
- ② ビタミンD
- ③ カリウム

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ①ビタミンC^{シー}

根^ね深^{ふか}ねぎは白^{しろ}い部分^{ぶぶん}だけでなく、緑^{みどり}色^{いろ}の部分^{ぶぶん}も食^たべることができ
ます。緑^{みどり}色^{いろ}の部分^{ぶぶん}には、白^{しろ}い部分^{ぶぶん}よりも多^{おほ}くのビタミ^ビン^タ C^{シー} が
含^{ふく}まれています。ビタミ^ビン^タ C^{シー} は、免^{めん}疫^{えき}力^{りき}を高^{たか}めてくれるので、風^か邪^ぜ
予^よ防^{ぼう}に役^{やく}立^だつ栄^{えい}養^{よう}素^そです。ねぎは、根^ねっこの部分^{ぶぶん}も天^{てん}ぷらなどにし
て食^たべることができるので、上^うから下^{した}まで捨^すてるところがなく活^{かつ}用^{よう}
できる食^{しょく}材^{ざい}です。

