

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言われています。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とした食感になります。特に、庄内で取れる「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たくクイズ

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

根深ねぎは白い部分だけでなく、緑色の部分も食べることができます。緑色の部分には、白い部分よりも多くのビタミンCが含まれています。ビタミンCは、免疫力を高めてくれるので、風邪予防に役立つ栄養素です。ねぎは、根っここの部分も天ぷらなどにして食べることもできるので、上から下まで捨てるところがなく活用できる食材です。

