

令和7年度

がつ

しょくいく

ひ

1月 食育の日こんだて「かぶ」

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

こんねんと しょくいく ひ こんだて ちいき つた りょうり しゅん しょくざい つか りょうり あじ
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。

たの た せんじん ち え つ しょくぶんか し しきおりおり た もの
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
まな
学んでいきましょう。

ごはん ぶりのしょうがしょうゆ や こうみあえ こんさいじる ぎゅうにゅう
根菜汁 牛乳

かぶ



かぶは、なま あさづ
生で浅漬けやサラダにしたり、
にもの
煮物やスープにしておいしく食べられる野菜です。今から1300年前の奈良時代に
は日本で食べられていたそうです。江戸時代には全国各地でさまざまな種類のかぶが
さいばい
栽培されていて、多くの品種が誕生していました。現在もこれらの多くが地域野菜と
して親しまれています。ますだ あつみ ちいき つく でんどうやさい
升田かぶや温海かぶも地域で作られてきた伝統野菜のひとつ
です。かぶは根の白いところを食べることが多いですが、葉っぱの部分は、根より
えいようか たか す た みりよく いた もの
栄養価が高く、捨てずに食べられるのが魅力です。炒め物、ふりかけなど、様々な
りょうり かつよう
料理に活用できます。



かぶの栄養は？

かぶに多く含まれるカリウムは塩分を
からだ そと だ はたら
体の外に出してくれる働きがありま
す。けつあつ き かいしょう
血圧を下げたり、むくみを解消
したりするのに役立ちます。また、
ビタミンCや食物繊維も多く含んで
います。また、葉にはカルシウムが
おほ めく
多く含まれています。

3たぐいず

Q. はる ななくさ で、かぶの別名はなんで
しょうか。

- ① せり
- ② すずな
- ③ すずしろ

こた えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ② すずな

すずななまえの名前は、茎くきの形かたちが鈴すずにおそにゆらいているということに由来しているそうです。

春はるの七草ななくさは、せり、なずな、ごぎょう、、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。せりは、きりたんぽじる汁じゅうなどに使つかわれ、すずなはかぶ、すずしろは大根で、この3つの野菜やさいはみなさん食たべたことがありますね。

