



令和6年10月  
武里中学校

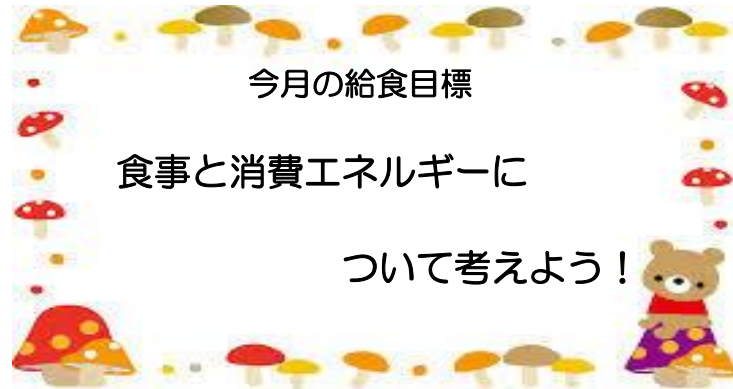
きゅうしょくとうじょうかいすう  
給食登場回数ナンバーワン!

# にんじんはヘビーローテーション!

にんじんはセリ料の野菜で、おもに大きくなった根の部分を食べます。旬はおもに春と秋ですが、どの学校でも、おそらく年間の給食登場回数がナンバーワンの食べ物です。その秘密を探っていきましょう。



秋らしい気候になってきました。合唱祭に向けて日々クラスでの練習に力を入れていると思います。秋は何をするにも適した季節です。おいしい食べ物もたくさん出てきます。ぜひ秋が旬の食べ物を探して食べてみて下さい。

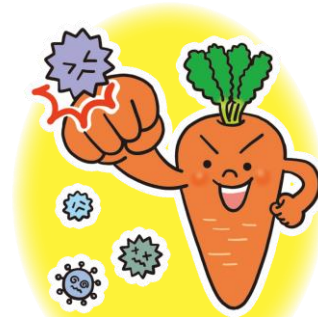


## ガンガン使われる理由は



鮮やかな赤みで料理の彩りを豊かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んでも煮崩れしにくく使いやすいといった特徴があります。そして、このほかにも給食登場回数がナンバーワンのヘビロテになる理由がいくつかあります。

## 栄養ぎっしり!



にんじんには肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品種改良で、甘みが増し、においもマイルドになってきたので、苦手にする人も減ってきました。

## れつとう列島をリレーし、年中収穫



主な旬は春と秋ですが、全国で気候にに応じ、適した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通し収穫できるので価格が安定しています。にんじんの原産地は中近東のアフガニスタンで、そこから西と東に分かれて伝わりました。現在の主流はオレンジ色の西洋種ですが、黄、白、紫色のものもあります。おせちに使われる赤い「金時にんじん」は、先に日本に伝わった東洋種です。

## かわは皮も葉もおいしい!



皮の方が栄養豊富で、お店で売られているものは土や泥をすてよく落としていたため、家庭では水で洗ってそのまま使うのが大丈夫です。これから寒くなる時期のにんじんは甘みが増しておいしくなり、さらに油を使った料理にするとうま味がまるやかになり、カロテンの吸収もよくなります。秋冬は虫もいなくなるため、手に入ったら葉もぜひ食べてみてください。ビタミンCや鉄、カルシウムも含み、かき揚げやサラダなどがおすすめです。

## たちうお



たちうおは、見た目は細長くて銀色で、とても美しい魚です。太い刀のような姿から、漢字では「太刀魚」と書きますが、「立ち魚」とも呼ばれます。これはたちうおの独特な泳ぎ方に由来します。たちうおは泳ぎが上手ではなく、立ち泳ぎをしながらえさを食べます。そこからこの名がついたといわれます。たちうおには筋肉をつくる材料となるたんぱく質が豊富です。淡泊なあっさりした味ですが、そのまま焼いて食べても、刺身にして食べてもおいしい魚です。ただし、骨が多く細かいから調理するときや食べるときにはよく注意してください。

## 体は食べものから作られる

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。「おなかのすくから」「生きるため」…そんな声も聞こえてきそうです。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。たとえば、血液や筋肉は魚や肉、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多く含まれる「無機質(ミネラル)」を材料に作られています。必要な栄養素が不足すると元気な体を作れません。「生きることは食べること」「あなたはあなたの食べたものでできている」。毎日の食事を大切にしましょう。

