

11月食育だより



2025(令和7)年11月
毎月19日は食育の日
や おしりつたかみちゅうがっこう
八尾市立高美中学校

-11月の食育テーマ：日本の食を見直そう-



11月24日は
「和食の日」

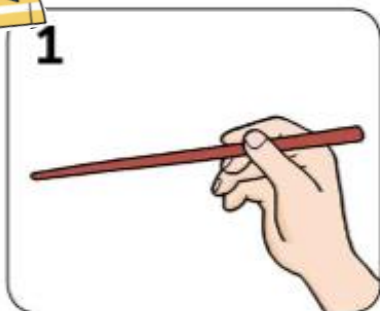
11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の伝統的な食文化として平成25年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。しかし、社会環境や生活スタイルが変化することで、おいしくて健康的な「和食」の存在が薄れつつあります。和食文化がなくならないように、できることから始めてみましょう。

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方方はとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認しあってみるのもいいですね。

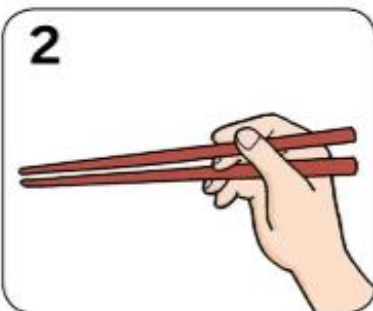


やってみよう！

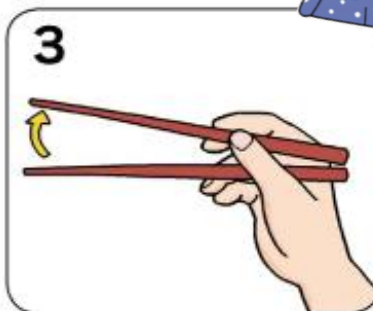
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

お米の良さ、再認識



米の栄養

米は炭水化物を多く含みます。炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。体の司令塔である脳を働かせる唯一のエネルギー源がこのブドウ糖です。また、たんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれています。脂質が少ないのも大きな特徴です。



どんな料理にも合う！

ごはんは、和風・洋風・中華風など、どんな料理にも合うため、日本の食卓をととても豊かにしてきました。主食の米におかずを組み合わせることでバランスのとれた食事になります。特に、ごはんを中心に、魚や野菜、大豆製品、海藻を食べる日本型の食事は、健康に良い食事として注目されています。



ごはんをしっかり食べて、自分の力を発揮しよう。



八尾の特産物

「若ごぼう」知っていますか？

2年生の家庭科の授業で、八尾の特産物である「若ごぼう」について学びました。その中で、若ごぼうの魅力を伝えるために、タブレットを使って掲示物をそれぞれで作成しました。作品を食育だよりでいくつか紹介します。ここでは紹介できなかったものも、校内の食育掲示板に掲示しているので見てください。みんなで八尾市の特産物について知り、自分たちの住む地域の特色や魅力を知ろう！

旬
2月～4月初旬
春を告げる野菜

古くから作られている八尾の特産品
葉から茎まで全部食べれる！

八尾の特産品若ごぼう

腸内環境の改善される食物繊維や骨・歯を丈夫にするカルシウム、貧血防止になる鉄、動脈硬化や高血圧の予防になるルチンなどが含まれている！

シャキシャキの食感と爽やかな香が特徴！



伝えよう！若ごぼう 栄養満点！八尾の伝統わかごぼう

矢を通して腸内環境の改善！動脈硬化などの予防ができます！

なんと丸ごと食べれます！！

体にいい！

見た目が矢に似ているからやーごんぼと言われてます

旬の時期である2月から4月であり春を告げる野菜と言われています。

料理をするなら若ごぼうの炒め煮がオススメです！

- ・栄養が満点で
- ・腸内環境の改善
- ・骨や歯を丈夫にする
- ・鉄が豊富で貧血予防
- ・動脈硬化や高血圧の予防など
- ・栄養が満点な八尾の野菜！若ごぼうです！



伝えよう！若ごぼう 栄養満点！地元特産！八尾の若ごぼう！

食べ頃
・2月～4月中旬
このことから
春を告げる野菜として知られている

若ごぼうは栄養満点！若ごぼうには
・食物繊維
・カルシウム
・鉄分
・ルチン
が含まれている

食べてみ！
美味しい八尾の
若ごぼう

どこを食べる？
・普通のごぼうは根の部分だけ。
・八尾の若ごぼうは根・茎・葉すべて食べることができる！

おいしい食べ方
・炒め煮
・つくだ煮
・スープ
自分がお勧めするのはスパゲッティ！



伝えよう！若ごぼう 地元の春はこれで決まりだ

特徴・・・
早春に豊かき、解き放つ香り、シャキシャキと打ち鳴らす春のドラムロール。地元で春を告げるワイルドな主役。そう、若ごぼう様だ。根、茎、葉っぱ、全部がパワフルに弾き飛ぶ。

伝統・・・
江戸の侍が持っていたのは刀だけじゃない。先祖代々受け継がれた矢の形をした。見た目が矢の束だから、「やーごんぼ」シンプルだ。その存在感だけで周りを圧倒する。

栄養素・・・
ただの野菜だと思っちゃダメ。若ごぼう様は、ルチン、鉄分、食物繊維、カルシウムが揃った栄養満点で体をまもりに行くヒーローだ。

若ごぼうからみんなへ・・・
栄養満点？当たり前だ！ルチンが燃え上がらせ、水分が破砕を加速させ、食物繊維が体を研ぎ澄まし、カルシウムが骨の芯まで燃え上がらせる！おれらはお前らの心を燃やす燃料だ。食べつくせ。



八尾ごぼうを召し上がれ～o(〃^▽^〃)o

調理例
きんぴら：若ごぼうの茎と葉を使ったシンプルなお炒め物。
煮物：若ごぼうを使った煮込み料理。
天ぷら：若ごぼうの花で揚げた天ぷら。

全部食べれる!?
わかごぼうに含まれる栄養分
食物繊維：イヌリン（水溶性）とリグニン（不溶性）が豊富で、腸内環境を整える効果があります。
カリウム：余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に役立ちます。
マグネシウム：骨や筋肉の健康を保つために重要です。
ビタミン：ビタミンEやナイアシンが含まれ、抗酸化作用やエネルギー代謝に寄与します。
鉄：鉄欠乏性貧血の予防に役立ちます。

葉
茎
根




学校図書館に「料理×物語」をテーマで展示コーナーを作っています。小説に出てくる料理を実際に作って、主人公の気分を味わってみませんか？