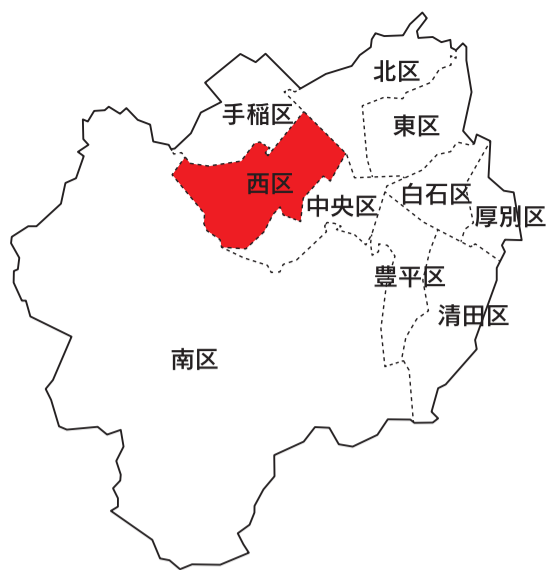


西区



西区環境キャラクター：さんかくやまべエ

西区産野菜を活用した食育

おいしいね！西区産野菜

西区の小中学校では、平成24年（2012年）度から、給食の食材として西区産の小松菜を使用しています。5月から10月にかけて、いろいろな献立で新鮮な小松菜を味わいます。

JAさっぽろと生産者の方々にご協力いただき、現在は、ミニトマト・きゅうり・しろな・大根菜も使用できるようになりました。子どもたちは地元で生産された野菜に親しみを感じ、生産者への感謝の気持ちや地域を愛する心を育てています。

西区産野菜をきっかけに、様々な野菜に興味関心をもち、野菜を食べる意欲が高まることを願っています。



西区のおいしい野菜

みなさんがいつも給食で食べる野菜といえば、何かありませんか？いろいろありますね。では、その中で札幌市西区で栽培されている野菜は何でしょう？わかりますか？きれいな緑色の葉を食べる野菜…小松菜です。

今回は、西区で育ったおいしい小松菜を紹介します。

札幌市内では、東区、南区、西区などで小松菜が栽培されています。給食では、春から秋にかけて、この小松菜を食べています。

西区・小別沢

五天山公園のある福弁の東側に位置する小別沢では、野菜を栽培する農家があります。その中には、開拓時代から100年以上続く農家もあります。

日本の食糧基地とよばれ、農業や漁業がさかんな北海道では、米や野菜などの農産物がたくさん生産されています。その中で、わたしたちが住む札幌市は、トップクラスの小松菜生産地です。大都市の札幌でたくさん作られているのは驚きですね。

小別沢の小松菜は、山々に囲まれた畑に育ちました。ビニールハウスの中で栽培されています。ハウス栽培することで、寒さや害虫のために収穫量が減るのを防ぐことができます。

小松菜のように、葉を食べる野菜はとれたてが一番おいしく、栄養もあるといわれています。このような野菜は時間がたつとすぐにしおれてしまい、新鮮なまま運ぶためには、多くの手間と冷蔵庫に使う電気などのエネルギーが必要になります。このようなことから、小松菜のような野菜は、多くの人が住む大都市の近くで栽培されることが多くなり、札幌でもたくさん栽培されているのです。

体の中から元気を支える おいしい小松菜

10月になり、ぐっと気温が下がってきましたね。ほうれん草や小松菜などの葉を食べる野菜は、気温が下がってくるこれからの季節、寒さに耐えるために葉が厚くなり、糖分が増えて甘みが増えます。今月は、新鮮で美味しい西区産の小松菜が給食に登場します。寒い季節の小松菜をよく味わって食べましょう。

カルシウムといえば…?

カルシウムといえば、どのような食品を想像しますか？レバー、牛肉、アサリ…想像できるのは、動物性の食品ばかりではあありませんか？鉄分は、ほうれん草や小松菜など種の野菜にも多く含まれているのです。これらの野菜を食べて、バランスよく鉄分をとることが大切です。

牛乳(200ml) 1箱 227mg	海そう(ワカメ) 1食分 25mg	豚レバー(焼肉) 1食分 5.2mg	鶏レバー 1食分 4.4mg
小松菜(ゆでた) 1食分 70mg	小松菜(ゆでた) 1食分 85mg	アサリ(サラダ) 1食分 5.9mg	小松菜(ゆでた) 1食分 1.4mg
豆腐(ゆでた) 1食分 85mg			

鉄分といえば…?

それは鉄分といえば、どのような食品を想像しますか？レバー、牛肉、アサリ…想像できるのは、動物性の食品ばかりではあありませんか？鉄分は、ほうれん草や小松菜など種の野菜にも多く含まれているのです。これらの野菜を食べて、バランスよく鉄分をとることが大切です。

レバーやアサリのように鉄分を特に多く含む食品もありますが、これらの食品は毎日食べるのは難しいものです。小松菜のような野菜は、サラダやおひたしなどいろいろな料理に使えるので毎日でも食べられます。

成長期に大切なミネラル

ミネラルは、成長期に限らずすべての年代でも、健康で過ごすために必要なものです。活動的に活動しながら体をつくる成長期の皆さんには特に大切な栄養素です。しかし、かきとミネラルをとることで、将来の健康を支える体の基礎をつくることができます。

小松菜パワーを活用しよう!

カルシウムや鉄分などは、動物性の食品にも多い栄養素ですが、これらの食品は「食べ過ぎ」による問題もあり、食べる量を考えなければなりません。その点、野菜はほとんどの場合、食べ過ぎるということはないので、サラダやおひたし、スープ、野菜炒め、グラタンなどいろいろな料理で食べて小松菜パワーを活用しましょう。

食べて学ぶ「地産地消」

西区産野菜を使用する日に合わせて、各校では「小松菜の栄養」や「西区産の小松菜が学校に届くまでの様子」などを資料や掲示物を活用して紹介しています。

また、生産者の努力や思いに気づき、地産地消のよさについて学べるよう、学級担任等と連携した指導にも取り組んでいます。実際に給食で西区産野菜を食べることで理解が深まり、子どもたちが普段から食材の産地に目を向けたり、積極的に地場産物を食べようとしたりする姿につながっています。

まつくん こまなちゃん