



# 12月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防をしっかりと、コロナウイルスやインフルエンザにも十分気をつけましょう。しっかりと3食食べ栄養のある食事を心がけることも大切です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして早めの予防・回復で年末・年始を乗り切りましょう。

栄養士 琴浦



## ～だいこんとかぶの違いは？～

冬が旬のだいこんとかぶですが、みなさんは違いを知っていますか？だいこんは細長くてかぶは丸い違いと思われる方もいると思いますが、丸いだいこんもあれば細長いかぶもあります。だいこんとかぶの違いは実は「先祖が違う」ことにあります。野菜は先祖の野生植物を人間が改良して作り出したものたちです。先祖の野生植物は、現在食卓にあがる野菜とはずいぶん違った姿をしていたものも多いです。



### ・かぶの先祖とその仲間

かぶの先祖は、地中海東岸が原産地だと考えられていて、根っこが丸く太ってはいませんでした。その先祖にもっとも近い姿をしているのは菜の花です。そして白菜や小松菜などはかぶと同じ先祖から生み出された作物なのです。白菜の場合は中国で作られ、明治時代以降になって日本に導入されました。同じ野生植物から根っこを肥大化させる方向で作物化が進んだものがかぶです。葉を食べる方向で作物化が進んだものが小松菜で結球させることで内部の葉が白く軟質になったのが白菜というわけです。



### ・だいこんの原産地

だいこんは中央アジアが原産です。だいこんは日本原産だと思ってしまうかもしれませんが海外出身です。エジプトのピラミッドの建設現場でも食べていたという記録があるくらいです。だいこんとかぶは肥大した根を食べるということで、外見上は似ているものの先祖が異なる他人の空似同士の関係です。



## ～大晦日の年越しそば～

一年の最後の日の「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年の特別な日に「大」をつけて大晦日と呼びます。大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く・長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



## ～クッキングをしました！～

保育園でとれたさつまいもでゆりぐみ(5歳児)の子ども達とスイートポテトを作りました。子ども達にはさつまいもをつぶすのを手伝ってもらいました。みんなが頑張ってくれたおかげでとてもおいしいスイートポテトが出来上がりました。子ども達も大満足でした。

