



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

今年も残すところあと1か月となりました。この1年はどんな年になりましたか？冷たい風で体が冷えるので、温かい料理を食べて体の芯から温まりましょう。よく食べてよく寝てみんなで元気に新しい年を迎えましょう！

栄養士 琴浦

～冬野菜の原産地～

野菜にはすべて原産地があります。ほうれんそう、れんこん、だいこん、かぶなど冬の食卓を彩ってくれる野菜たちは実は日本生まれの野菜ではありません。では、いったいどこで生まれていつ日本にやってきたのかを見てみましょう。

ほうれんそう・・・ほうれんそうを漢字で書くと「^{ほうれんそう}菠薐草」となりますが「菠薐」はもともとネパールの地名を表していたと言われています。イラン周辺が原産であるほうれんそうがネパールを経由して中国に伝えられたという歴史あったと伝えられています。日本には16世紀頃に伝わったと考えられています。



れんこん・・・れんこんはハスの根です。ハスの栽培はインドと中国で始まったようです。日本には古くに伝わりましたが、当初は食用としてではなく花を鑑賞する目的で栽培されていたそうです。



だいこん・・・だいこんは中央アジアを原産とする野生種から生まれたと考えられていて栽培が始まったのは地中海沿岸と言われています。エジプトのピラミッドの建設の際には、労働者にだいこんが配られてという記録も残っているそうです。そしてだいこんは中国を経由して日本にも伝わりました。



かぶ・・・かぶの原産はアブガニスタンあたりではないかと言われています。沖縄に「ハマカブラ」という根がかぶのようにふくらむ植物がありますがこれはもともと沖縄に自生していたわけではなく昔に伝わってきたかぶが野生化したものだと言われています。



いつもよく見ている(食べている)野菜の原産地が日本ではないのがびっくりですね！ちなみに日本が原産と考えられる野菜は少なく、三つ葉・わさび・ふきなどがあるそうです。

～12月22日は冬至～

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼が長くなることから太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至にはなんきん(かぼちゃ)・れんこんなどの「ん＝運」のつく食べ物を食べたりゆず湯に入ったりする習わしがあります。ゆずの強い香りで邪気を払うとされているそうです。またゆずの成分には血行を促進し体を温めて風邪を予防してくれる効果があります。

