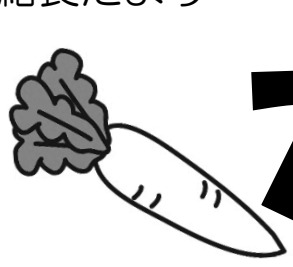
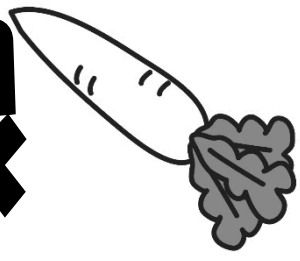
給食だより

２０２６年１１月
川越市学校給食課



大根は昔、薬だった！？



寒さが厳しくなる１１月、甘みとみずみずしさを増して一段とおいしくなる「大根」。古くから日本の食卓を支えてきた大根ですが、昔は食べ物としてだけではなく、胃腸や風邪に効く「家庭の万能薬」として大切にされていました。
今回は旬野菜のパワーや活用法を知って、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

昔の人は知っていた！大根のパワー！

①胃腸の働きを助ける



大根に含まれる「アミラーゼ」は、ごはんなどの炭水化物に含まれているでんぷんの消化を助けてくれるため、お餅に「大根おろし」を合わせて食べると、胃もたれや胸やけを防いでくれると昔からいわれています。
（※アミラーゼは熱に弱い性質があるため、加熱せず大根おろしにするのが効果的！）

②のどの痛み、咳止めに

大根を切ったり、すりおろしたりすると発生する「イソチオシアネート」という成分には、殺菌作用や抗酸化作用があるため、のどの痛みや咳を和らげ、風邪のひき始めに効くと言われています。昔の人は、角切りの大根をハチミツに漬けたエキスを「のど薬」として活用していたそうです。

③冷え症対策に

葉にもパワーがあります！「干葉（ひば）」という干した大根の葉をお風呂に入れて入浴する「干し葉湯（ほしばゆ）」は、体を芯から温める薬湯として昔から親しまれてきました。

大根を保存する昔の人の知恵

切干大根：大根を細かく切り、天日干しして乾燥させることで長持ちするようになります。おいしさが増すだけでなく、カルシウムや鉄分・食物繊維の量が格段にアップしたスーパー食材に大変身します！

漬けもの：大根に塩やぬか、調味料を加えて発酵させることでより長く保存できるようになります。まさに昔の人の知恵が詰まった日本の食材ですね♪

言葉に残る「大根」の歴史と豆知識

「大根役者」の由来：大根は消化が良く、めったにお腹を壊さない（＝あたらない）ことから、「演技があたらない下手な役者」を指す江戸時代のダジャレから生まれたそうです。

「大根どきには医者が青くなる」：秋から冬の大根の時期は、みんなが大根を食べて健康になるため医者が困ってしまう、という例えのことわざです。大根はお腹の調子を整え、消化をよくする働きがあるからですね。

１１月に味わいたい！今が旬の野菜パワー！

れんこん

【胃やのどの粘膜を守る！】

ネバネバ成分が胃の粘膜を保護したり、喉の乾燥を防いでくれます。加熱しても壊れにくいビタミンＣも豊富に含まれています♪

ごぼう

【お腹のお掃除が得意！】

水溶性・不溶性どちらの食物繊維も豊富に含まれています。２つの食物繊維の効果で、お腹の調子を整えてくれます。

白菜

【冬の水分補給＆かぜ予防！】

95%以上が水分ですが、栄養素もいっぱいです。スープや鍋にすると、煮汁に溶け出したビタミンＣやカリウムをたっぷり摂取できますね♪

ブロッコリー

【栄養素は野菜トップクラス！】

ブロッコリーのビタミンＣはレモン以上！つぼみだけでなく、茎にも栄養とおいしさが詰まっているので、捨てずに食べたいですね。

旬の大根を使用した、給食メニューを紹介します♪





肉と大根の炊き合わせ

材料（１人分）

★ベーコン・・・10g
★豚小間・・・・15g
★玉ねぎ・・・・20g
★人参・・・・・15g
★大根・・・・・55g
★じゃがいも・・30g

調味料
★しょうゆ・・ 4.5g
★さとう・・ 0.45g
★酒・・・・・・1g
★だしの素・・0.3g
★塩・・・・ 0.08g
★水・・・・・ 適量

作り方

① ベーコンは１㎝幅、玉ねぎはくし切り、人参は６㎜のいちょう切り、大根は１２㎜のいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。
② ベーコンを炒め、油が出てきたら、豚小間も加えて炒める。
③ 玉ねぎ・人参・大根を加えて炒めたら、材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
④ 野菜が少し柔らかくなったら、じゃがいもを加えて煮る。
⑤ 調味料をすべて入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮込んだら完成。