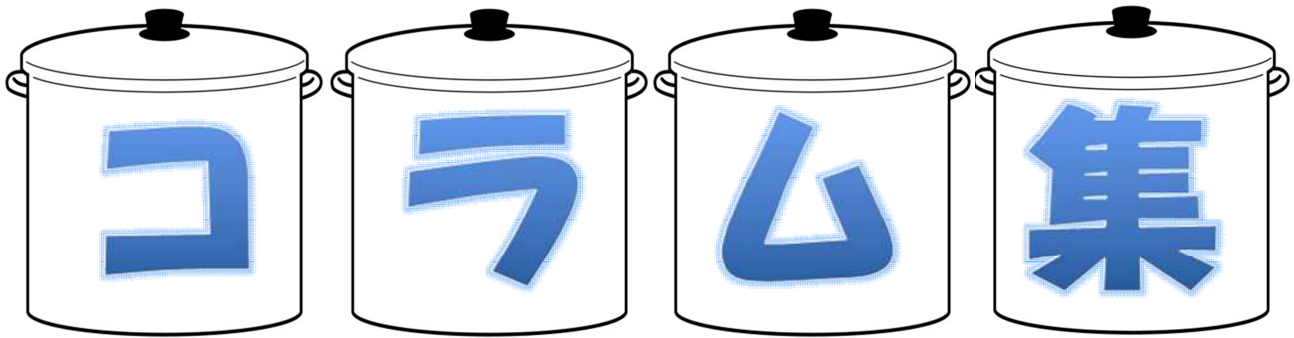


# 令和4年度

## 食育推進



大崎市では、児童・生徒や保護者の方々の食への興味をさらに充実させ、ご家庭でも積極的に食育に取り組んでいただくことをねらいとして、毎月「食育推進コラム」を発行しています。

コラムは各学校の献立表や給食だより等に掲載されています。



コラム作成：大崎市学校栄養士会



月	R4 テーマ「食べ物と漢字」	コラム担当
4	玉葱（たまねぎ）	市教委
5	筍（たけのこ）	東大崎小学校
6	茄子（なす）	古川第三小学校
7	胡瓜（きゅうり）	古川第四小学校
9	葡萄（ぶどう）	西古川小学校
10	栗（くり）	古川第二小学校
11	薩摩芋（さつまいも）	岩出山給食センター
12	蓮根（れんこん）	田尻給食センター
1	林檎（りんご）	大崎南給食センター
2	梅（うめ）	大崎東給食センター
3	苺（いちご）	市教委



<< 4 月 号 >>

食 育 コ ラ ム

# 玉葱

この漢字は、「たまねぎ」と読みます。

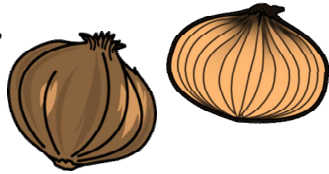
漢字を別々に見ると、「玉」

は丸いもの、「葱」はユリ科の多年草で葉や茎が食用になる植物です。葱は、もともと長い形の「ながねぎ」を指していたようです。二つの漢字が合わさると「丸い形の葱の仲間の野菜」という意味になるのでしょうか。ちなみに、「ながねぎ」は「長葱」と書きます。

玉葱は、大崎市では梅雨前頃に収穫されます。

どんな料理にも使える、

重宝な野菜です。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 5 月 号 >>

食 育 コ ラ ム

# 筍

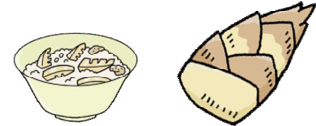
この漢字は、「たけのこ」と読みます。

成長のスピードが速く、

一句（いちじゅん）に数えられる10日で「竹」に成長してしまうことから、「筍」の漢字ができたといわれています。

国内で食用たけのことして一般的なモウソウチクは、3月から5月にかけてが旬です。

筍を切ると、切り口に白い粉のようなものがあります。これは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分なので洗い流さずに食べてほしいと思います。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 6 月 号 >>

食 育 コ ラ ム

# 茄子

この漢字は、「なす」と読みます。

中国の植物名をそのまま使っていて、「茄」は植物、「子」は果実という意味です。なすの

語源は、夏にとれる野菜なので「夏の実（なつのみ）」それが「なすび」になり、「なす」に変わったと言われています。

なすは、水分が豊富な夏野菜で、体の熱を逃す働きがあるため、夏バテ解消に効果があります。油との相性がよく、揚げたり炒めたりすることで、夏場のスタミナ強化に役立ちます。

旬の野菜を食べてこれから迎える

暑い夏を乗り切りましょう。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 7 月 号 >>

食 育 コ ラ ム

# 胡瓜

この漢字は、「きゅうり」と読みます。胡瓜は熟すと黄色くなることから、昔は「黄瓜」と書いていました。

胡瓜のふるさとは日本から見ると西側にあるヒマラヤ山麓で、西という意味がある「胡」を使って「胡瓜」と書きます。

夏野菜を代表する胡瓜には、熱くなったからだを冷やすはたらきがあります。

とげができる種類のものでは、表面のとげをさわって痛いものが、採れたてで新鮮な胡瓜です。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 8・9月号 >>

食

育

コ

ク

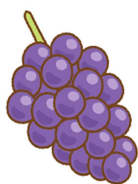
ク

# 葡萄

この漢字は、「ぶどう」と読みます。

「葡」はたくさん、大きい、美しいの意味があり、「萄」は膨らみのある蓋つきの器を表すそうす。ぶどうは、秋に大きく美しい、ふっくらした実をたくさん実らせることから、この漢字が使われています。

秋の代表的な果物ぶどうには、集中力を高めたり、目の疲れをとったりする働きがある栄養素がぎゅっと詰まっています。これからの季節、大崎市の直売所にいろいろな種類のぶどうが並びます。旬のぶどうを、味わってみましょう。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 10月号 >>

食

育

コ

ク

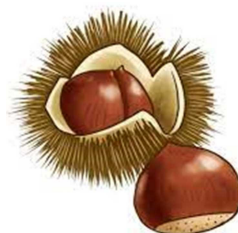
ク

# 栗

この漢字は、「くり」と読みます。

漢字を見ると、「木」と「ざるの形」からなります。栗の実がはじけて、ざるのような形をしたイガが木の上に残っている様を表しています。

栗は、ブナ科クリ属の落葉高木で、日本各地で栽培することができます。大崎市では9月～11月ごろに栗の実が収穫されます。固い皮で包まれている栗ですが、保存はあまり長くできないので、早めに食べる方が良くとされています。焼き栗やゆで栗の他、栗ご飯としても食べられます。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 11月号 >>

食

育

コ

ク

ク

# 薩摩芋

この漢字は、「さつまいも」と読みます。さつまいもが最初に日本に入ってきたのは、沖縄だといわれています。

沖縄から鹿児島に伝わり、昔、鹿児島のことを「薩摩国（さつまこく）」と呼んでいたことから「さつまいも」と名付けられました。その後、お米がとれなかった時、お米の代わりにさつまいもを食べようになったことから、日本中に広まりました。「さつまいも」は、食事にもおやつにもおいしい、秋に収穫を迎える今が旬の食材です。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 12月号 >>

食

育

コ

ク

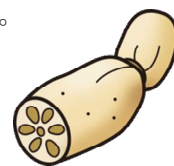
ク

# 蓮根

この漢字は、「れんこん」と読みます。

蓮根は、断面の形がハチの巣のようなことから「はちす」、さらに略され「はす」、そしてはすの根を食べることから「蓮根」と呼ばれるようになりました。実際には地下茎という茎の部分が膨らんだ野菜です。

蓮根は穴が空いていることから「先を見通す」という言われがあり、縁起の良い食材としておせち料理に使われます。年末が近づくとつれ、スーパーなどでは蓮根がたくさん並ぶようになります。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 1月号 >>

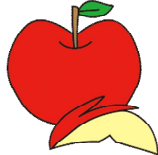
食 育 コ ラ ム

林檎

この漢字は、「りんご」と読みます。古く中国から日本に伝わった「和林檎」が始まりで、お供え物等に使われた4～5cmの小さなものです。

「禽」の字は、中国で鳥類をさす字です。林檎の木が並ぶ林に鳥がたくさん集まる様子から林檎と書くようになりました。

「りんご1日1個で医者いらず」と言われるほど健康に良く、すぐれた整腸作用があり、昔から人間の生活と深く関わりのある果物です。



年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

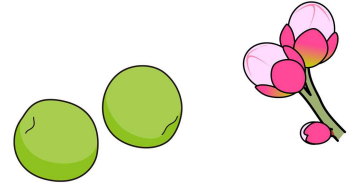
作成：大崎市学校栄養士会

<< 2月号 >>

食 育 コ ラ ム

梅

この漢字は、「うめ」と読みます。



漢字を別々に見ると、『木』は、大地を覆う木を表し、『每』は、髪飾りをつけて結髪する婦人を表しています。このことから、美しく茂る木“うめ”を意味する『梅』という漢字が成り立ちました。

梅の花は、2月頃から咲きはじめ、青梅から完熟梅が5月～7月上旬頃に収穫の時期を迎えます。梅雨に『梅』の漢字があてられるのは、梅の実が雨の水分や日光を浴びて熟す時期だからと言われています。

年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

<< 3月号 >>

食 育 コ ラ ム

苺

この漢字は、「いちご」と読みます。



漢字の中に「母」の文字が入っていますね。これは、ひとつの株に次々とたくさんの実をつける特性があることから、どんどん子株を生み出すという意味で母の文字が使われたと考えられています。

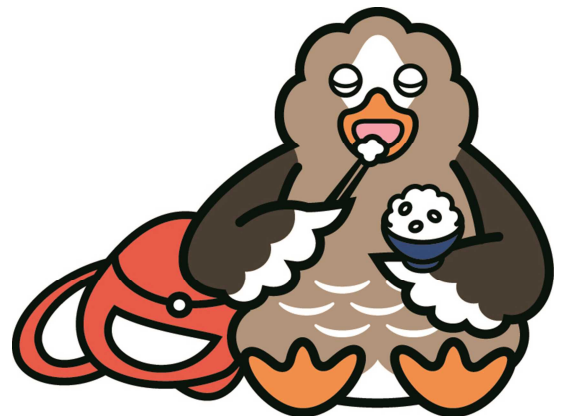
また英語のストロベリーはstraw（わら）berry（丸い実）、苗を栽培するときに周りにわらをしくことが由来となっているそうです。

古川いちごは5月頃がおいしい時期で、「もういっこ」や「にこにこベリー」が主流の品種です。

年間テーマ：「季節の食べ物と漢字を学ぼう」

作成：大崎市学校栄養士会

食 育 コ ラ ム



大崎市のイメージキャラクター

パタ崎さん