

12月25日 とき健幸給食のテーマは

冬が旬の食材 だいこん を食べよう！

今回は、冬の食卓には欠かせない食材“だいこん”についてです。

だいこんは、煮物や汁物、鍋物、サラダなどいろいろな料理に活躍します。だいこんは、栽培面積、生産量ともに日本でトップ5に入るほど多い、日本の代表的な野菜です。



だいこんの歴史

だいこんの原産地は、地中海沿岸から中央アジアにかけての地域といわれています。4000年以上も前の古代エジプトですでに栽培されており、ピラミッドの建設に携わった人たちにとっては、貴重な栄養源となっていました。

日本には弥生時代頃に中国から伝わりました。当時は「だいこん」ではなく、「おおね」と呼ばれていましたが、室町時代頃から「大きな根＝大根（だいこん）」という現在の読み方に変わったそうです。日本でだいこんが広く栽培されるようになったのは、漬物や切り干しなどの加工が盛んになった江戸時代からです。



だいこんの栄養

だいこんは、根も葉もすべて食べられます。

根は95%が水分ですが、免疫力を高めるビタミンC、塩分の排出を助けるカリウムが多く含まれています。

葉の部分には、根より多くのビタミンCが含まれ、さらに皮膚・粘膜を強くするカロテン、歯・骨を強くするカルシウムも豊富です。

だいこんには、でんぷんを分解する消化酵素アミラーゼ（ジアスターゼ）も多く含まれます。でんぷんを分解し、食べ物の消化を助け、胃もたれや胸やけを予防してくれます。

雑煮にだいこんおろしを入れたり、だいこんおろしをもちにからめて食べたりするのは、消化を助けるためです。

また、春の七草に「すずしろ」としてだいこんが入っているのも、正月に食べすぎて疲れた胃を整えるためです。



みそおでん



けんちん汁



切干大根の煮付け



大根サラダ

給食でも様々な料理に“だいこん”が使われています！