



# 春を告げる 「八尾産若ごぼう」

八尾市立北高安小



やわらかくて香りがよく、シャキシャキとした歯ざわりの八尾産若ごぼう。2月中旬から4月はじめに採れる、春を告げる野菜です。束ねると矢のように見えることから「やーごんぼ」とも呼ばれます。葉、軸、根のすべてを食べることができ、いろいろな調理法で味わえます。八尾市の小学校では、若ごぼうのクリームパスタ、みそ汁、ふりかけなどの給食献立でもおなじみです。

北高安小の並河葉子先生は4年前から、学校菜園で採れた若ごぼうを使っている調理実

習に取り組んできました。同校では中村美注さん(73)指導のもと、各学年が野菜づくりにチャレンジ。大根、エンドウ豆、ひょうたんなどバラエティーに富んでおり、若ごぼうを育てているのは3年生です。



八尾市の給食献立に登場する若ごぼうのみそ汁とふりかけ



9月にまいた種は秋に成長。地上に出た部分が冬に枯れると、その根から新芽が出て育ちます。毎年3月はじめに収穫し、中村さんと一緒にみそ汁の具として味わいます。「独特のにおいがある若ごぼうですが、子どもたちは喜んで食べますね。2年生のピースが苦手な子でも、自分たちが育てたものはおいしいと言います」

12月の食育では若ごぼうのPR方法を考えました。ひとりひとりの個性あふれる若ごぼうの絵に、「栄養満点」「農家の人たちはいろいろな野菜を作っていて、農薬を使っていない畑もあります」などのコメントを添えたワークシートを作成。農協に展示してもらっています。

若ごぼうだけでなく大根も根や葉まで食べられる野菜。調理される前の野菜にふれて植物にも命があることを実感すれば、感謝の心が芽生えてきます。「日ごろ食べているものを知って、自分の健康を自分で守ることを考えてください」。それが並河先生の食育のねらいです。

