

もぐもぐだより

～給食・食育だより～ 11月号

令和6年11月14日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養教諭 有賀理美

栄養たっぷり!! 小松菜の“パワー”は横綱級!?



小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い食材!! 緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンはもちろん、様々なビタミンやミネラルも豊富に含まれます。また、鉄やカルシウムが豊富な野菜というと“ほうれん草”を思い浮かべることが多いかもしれませんが、実は小松菜の方が鉄も多く、カルシウムはほうれん草の3倍も含まれています! 特にカルシウムは成長期の体に必須の栄養素! 小松菜を食べて積極的に摂取したいですね!

特に注目すべき栄養素

カルシウム

日常的によく食べられている野菜の中で含まれている量はトップクラス! カルシウムの働きでよく知られているのは骨や歯の材料ですが、実は筋肉を動かすスイッチの役割や血管を強くする働きもしています。

β-カロテン

体の中でビタミンAに変わる栄養素! ビタミンAは鼻やのどの粘膜の材料になるほか、目の一部である網膜の材料になって目の健康をサポートしてくれる働きがあります!

鉄

鉄は血液の成分であるヘモグロビンの材料になります。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶのが仕事! この酸素を使って勉強や運動に必要なエネルギーが作られます!

11月15日(金)は...「小松菜一斉給食」

11月15日に小松菜一斉給食を実施します! この取り組みは、子供たちが食環境や農業への理解を深めるきっかけとなることを願い行われていて、中学生は1人50gの小松菜がJA東京スマイルより無償で提供されます。今年度は栗島小学校の栄養士さんと相談して、小松菜タンメンと小松菜蒸しパンを共通メニューとして提供することにしました。栗島小では一足お先に11月6日に実施しているので、栗島小に兄弟がいる人は、ぜひ感想を話し合ってみてくださいね! 今月のもぐもぐだよりは小松菜の歴史や栄養について特集します。小松菜のことをより知って、食べるきっかけになったら嬉しいです!

小松菜はアブラナ科の植物なので黄色い花が咲きます!



小松菜の歴史虎の巻

○小松菜のもとになった野菜
南ヨーロッパの地中海沿岸や北欧のスカンジナビア地域で確認される。その後、中国などを経て日本に伝わる。

○日本に伝わった時期
鎌倉時代とされている。

○小松菜の名前の由来
江戸時代、徳川八代目将軍徳川吉宗が、寒い時期に江戸川区の村々に鷹狩りに来た際、村人が菜っ葉(後の小松菜)を入れたすまし汁を作って差し上げた。それを食べた将軍は「なんとうまい菜っ葉じゃ」とたいそう気に入って、名前もなかつたその菜っ葉に村の名前をとって小松菜と名付けたとされる。

※歴史には諸説あります。皆さんも調べてみてくださいね!

小松菜をおやつでも! 小松菜蒸しパン

材料	量
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1.5
砂糖	45g (大さじ5)
サラダ油	小さじ2
小松菜(葉の部分)	50g
豆乳	145g

【代替食品】
砂糖→好きな種類の砂糖でOK
サラダ油→バター
豆乳→牛乳

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるう。
- ②小松菜の葉は柔らかく茹でてフードプロセッサーかペーストにするか、豆乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ボールにサラダ油・砂糖を入れてよく混ぜ、②の小松菜ペースト(と豆乳)を加えて混ぜる。
- ④①の粉を振り入れだまがなくなるまで切るように混ぜる。
- ⑤④の生地をカップに入れる。
- ⑥鍋に蒸し器を入れてお湯を沸かし、⑤を入れて15分ほど蒸す。

小松菜の旅

～小松菜が日本に伝わるまで～

小松菜は日本に伝わった後、露地(外の畑)でもビニールハウスでも育てることができ、生産しやすかったことから全国に広がっていききました! 全国での生産量第1位は茨城県、東京都は第4位です。

足立区は東京都の中では小松菜の生産量第3位となっています!



おしらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています! お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら! ↓

