

おたより

# トマト

令和7年 11月

富士見市

学校給食センター

ちいき しょくざい た  
地域の食材を食べよう!

## な しゃくし菜

しゃくし菜は、「体菜」ともいわれ、明治初期に中国から伝来し、秩父地方で古くから栽培されている伝統野菜のひとつです。葉っぱの形が「杓子」=(しゃもじ)に似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれています。正式名称は「雪白体菜」です。

しゃくし菜は、8月末から9月上旬に種まきをして、10月末から12月に収穫されます。

「しゃくし菜漬け」は、収穫したしゃくし菜を塩だけでなく乳酸発酵を利用して作られています。塩分控えめで酸味があるのが特徴で、シャキシャキとした食感で歯ごたえのある漬物です。漬物として食べるほか、炒めたりまんじゅうのあんとしても利用されています。



しゃくし菜漬け

### しゃくし菜の栄養

緑黄色野菜であるため、βカロテンが豊富に含まれています。骨の健康を保つビタミンKやカルシウムが豊富に含まれています。免疫力を高めるビタミンC、貧血を防ぐ働きのある葉酸や体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムも豊富です。

「しゃくし菜漬け」は、乳酸発酵を利用するため、乳酸菌の善玉菌が多く、またしゃくし菜には善玉菌のえさとなる食物繊維も豊富であるため、おなかの調子を整える効果があります。

給食では…6日(木)しゃくし菜ごはんの具にしゃくし菜(しゃくし菜漬け)を使用しています。

