

おたより

トマト

令和8年 2月

富士見市

学校給食センター

ちいき しきさい た
地域の食材を食べよう!

のらぼう菜

のらぼう菜は、埼玉県比企郡から東京都あきるの市、神奈川県川崎市にかけての山間地域を中心
さいばい
に栽培されている地域伝統野菜です。

さいたまけん ひきぐん なめがわまち らんざんまち おがわまち かわじままち
埼玉県比企郡とは…滑川町・嵐山町・小川町・川島町・
よしみまち はとやままち まち
吉見町・鳩山町・ときがわ町

アブラナ科の野菜、菜花の一種で、
あき たね ま さむ ふゆ こ よくねん はる しんめ の
秋に種を蒔き、寒い冬を越し翌年の春に新芽が伸びだします。
その新芽の花茎を摘みます。次々と、わき芽が出て1カ月以上
にわたり摘み取ることができます。

露地栽培では、2月から4月までが収穫時期です。近年はハ
ウス栽培も行われ、早い時期に収穫されることもあります。

のらぼう菜は、見た目は菜の花に似ていますが、菜の花と違
いにがみ やくせがなく、ほんのり甘みがあってみずみずしく食べ
やすい野菜です。

のらぼう菜の栄養

のらぼう菜は、鉄分、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富で、ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンCといったビタミン類も多く、食物繊維を豊富に含んでいる栄養価の高い緑黄色野菜です。特にビタミンCは、ほうれん草や小松菜と比べ約2倍含まれています。ビタミンCは、抗酸化作用があり、免疫力を高め、ストレスに対する抵抗力を高める効果もあります。



きゅうしょく
給食では、湯がいて
れいどう
冷凍されたものを使
よう
用します。

きゅうしょく
給食では…26日(木)「のラビたんカレー」で、のらぼう菜を使用します。



のラビたん

「のラビたんカレー」は、のらぼう菜の入ったカレーで
「のラビたん」というときがわ町のキャラクターから名前
が付けられました。今回、ときがわ町との交流の一環と
して、ときがわ町で食べられている給食のメニューを
提供します。26日は、ときがわ町の小中学生も「のラ
ビたんカレー」を食べます。お楽しみに!

