

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

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に栽培されている**地域伝統野菜**です。

埼玉県比企郡とは…滑川町・嵐山町・小川町・川島町・
吉見町・鳩山町・ときがわ町

アブラナ科の野菜、菜花(なばな)の一種で、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^{かへい}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、菜の花と違い苦味やくせがなく、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。



給食では、湯がいて冷凍されたものを使用します。

給食では…26日(木)「のらびたんカレー」で、のらぼう菜を使用します。



のらびたん

「のらびたんカレー」は、のらぼう菜の入ったカレーで「のらびたん」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「のらびたんカレー」を食べます。お楽しみに！

