

旬の野菜を食べよう

旬の野菜を食べると、体に必要な栄養素を摂ると共に、自然のめぐみや四季の変化を感じることもできます。給食に取り入れている旬の野菜について、栄養的な特徴や産地、おいしい食べ方について紹介していきます。

こまつな 小松菜



江戸時代から東京の小松川（今の江戸川区）を中心に栽培されていたので「こまつな」と呼ばれるようになりました。東京都と隣接している埼玉県南東部（さいたま市、川口市、所沢市、川越市などを中心としたエリア）から栽培が広がり、今では埼玉県が小松菜生産量全国第1位です。

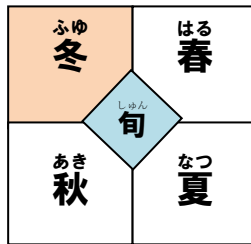
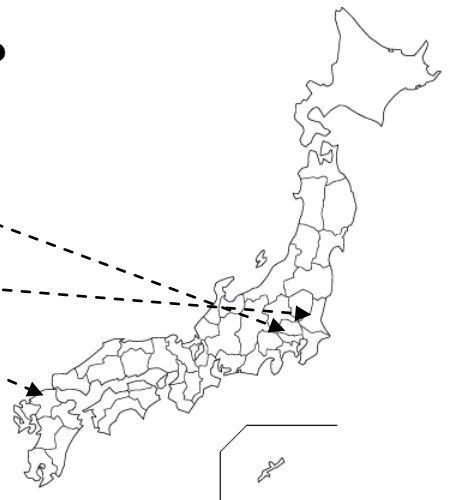
カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分を豊富に含む野菜で、旬は冬です。

ほうれん草と似ていますが、根元がピンク色のものはほうれん草で、根元も緑色のものが小松菜です。

どこでとれるの？

生産量の多い都道府県

- 1位 埼玉県
- 2位 茨城県
- 3位 福岡県



★出典
のうりんずいさんしょうホームページ
農林水産省HP

なが

長ねぎ



昔から、関東では主に白い部分を食べる

「根深ねぎ」が栽培され、関西では緑の葉の

先端部まで食べられる「葉ねぎ」が栽培

されていました。深谷市の「深谷ねぎ」は、

全国的な長ねぎのブランドとして定着して

います。

長ねぎには独特の強い香りがありますが、これは「硫化アリル」とよばれる

栄養成分で、ニラや玉ねぎにも含まれています。硫化アリルは、疲労回復や

消化液の分泌をよくして消化吸収を高める働きがあります。

また、血液をサラサラにしたり、体をあたためる働きもあります。

どこでとれるの？

生産量の多い都道府県

- 1位 千葉
- 2位 埼玉
- 3位 茨城

