



# 食育だより 6月号



平成 30 年 6 月 1 日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

さわやかな初夏の陽気から、梅雨へ向けて少しずつ変化しているように感じる今日この頃です。今年もやってくる高温多湿な季節に負けないように、水分補給・栄養補給をしっかりとっていきましょう。

## 小松菜のヒミツ

足立区の「食育月間」の取り組みとして、小松菜の栽培を行うことになりました。無事に収穫することができれば、それを調理して食べます。今年も小松菜の種、培養土を頂き、さっそく種まきをしました。足立区の地産地消の野菜である「小松菜」のヒミツをひも解いてみましょう。

### <小松菜の由来>

五代将軍徳川綱吉が江戸小松川村(現在の江戸川区小松川付近)で鷹狩りをしていた時に、葛西菜(かさいな)と呼ばれていた青菜を汁にして献上したところ、たいそう喜ばれ、好物となり、この青菜に土地の名を幕府から賜わり「小松菜」となった生い立ちです。

### <特徴>

小松菜の旬は冬ですが、栽培期間が短く、いろいろな環境に対応できるので、ハウス栽培、露地栽培と一年を通して生産され、出荷されています。

東京市場への入荷は東京産と埼玉産で、その大半を占めており足立区・葛飾区・江戸川区は品質、収穫量とも全国でもトップクラスです。

### 祖先は中国のカブ?

古く中国から渡ってきて根づいた、「くくたち」というカブが祖先の一つで、カブの子孫が各地に広がり、一部は葉を食べる漬け菜となりました。そのひとつが小松川村で栽培されていたものでした。

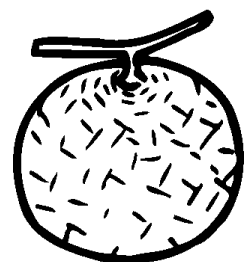
### <栄養>

カロテン、ビタミン C、ビタミン B 群、ビタミン E、カルシウム、リン、鉄、食物繊維など豊富に含み、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上もあります。アクも少なく、下茹でも不要なので、切ってそのまま、味噌汁に入れたり、炒め物にしたり使い勝手の良い野菜です。

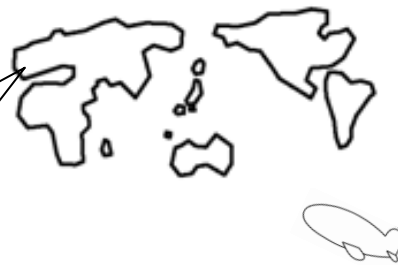


## 果物ご紹介コーナー

今月は「メロン」です。ヨーロッパから日本にやってきたのは、明治初期。その後、温室を使ったメロン栽培が始まりました。皮の網目は、果肉が肥大する際に果皮がはじけてできた、ひびがかさぶた状になったもので、これがあるものをネットメロンと呼びます。果肉も「青肉」「赤肉」「白肉」の3つに分類されています。栄養面ではカリウムが多く、赤肉のものにはカロテンも多く含まれます。食べごろになると香りが高くなるだけではなく、おしりの部分がやわらかくなっていくので、おしりの部分を押し確認してみましょう。つるの部分がか細く枯れていることも目安になります。また、冷やし過ぎると風味が落ちるので注意しましょう。



# 世界の料理を食べよう



6月25日(月)は「スペイン料理」を堪能します!!

チーズパン

スパニッシュオムレツ

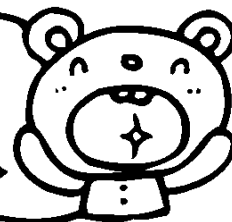
きのこのスープ

果物

<おやつ> オリジナルパエリア



## 6月の献立より



### ートマト坦々ヌードルー

<材料・4人分>

中華生めん	4玉(4袋)	かつおだし	1000cc
ごま油	大さじ1/2杯	料理酒	大さじ1杯
にんにく	ひとかけ	しょうゆ	大さじ1杯
しょうが	ひとかけ	テンメンジャン	大さじ1杯
豚ひき肉	180g	(または、赤みそ)	
ねぎ	1本	トウバンジャン	少々(お好みで)
ニラ	50g	塩	小さじ1杯
トマトホール(缶)	1缶(約300g)	ねりごま	大さじ2杯
		すりごま	小さじ1杯

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにしておく。
- ② ニラは適当な長さに切っておく。
- ③ 鍋にごま油をしき、①を入れて炒める。
- ④ ③に香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑤ ④のひき肉の色が変わったら、かつおだし、ホールトマトを加える。
- ⑥ ⑤のトマトを潰しながら煮る。
- ⑦ ⑥にねりごま、すりごま以外の調味料とニラを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 中華生めんは茹でて、水気を切って器に盛っておく。
- ⑨ ⑦にねりごまを加え、軽く混ぜる。
- ⑩ めんを盛った器に⑨をかけて、すりごまを上まぶす。

