

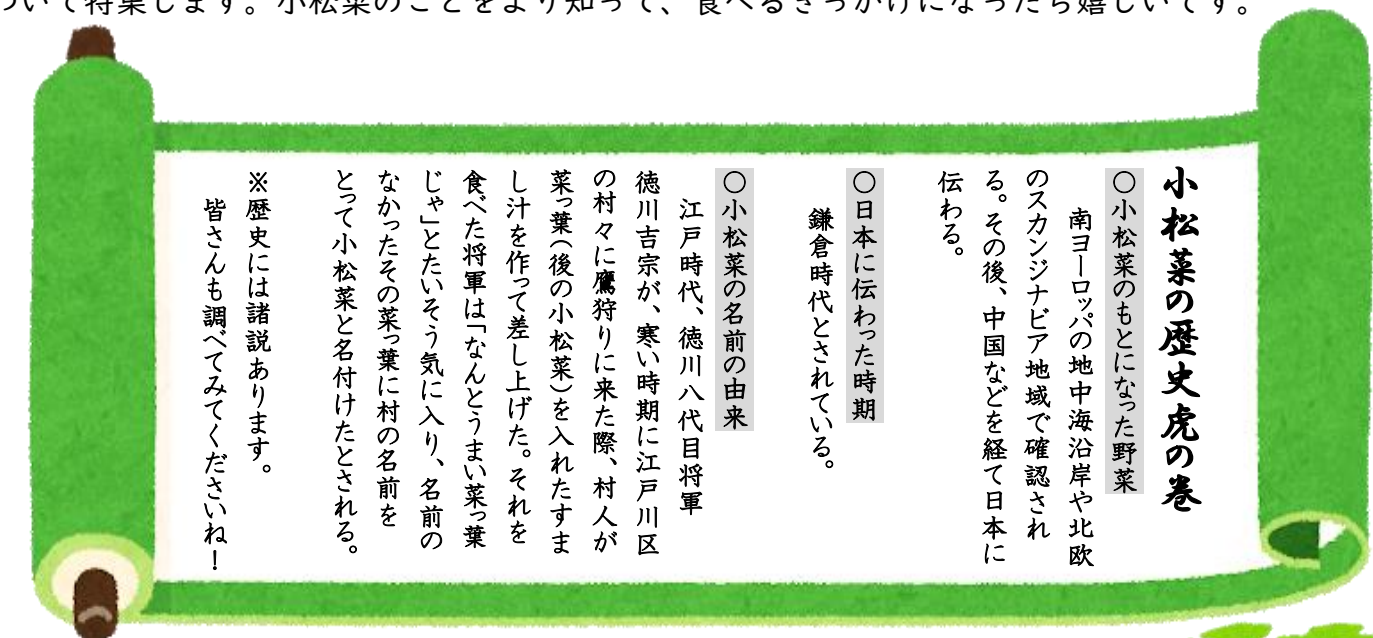
もぐもぐだより

～給食・食育だより～

令和7年11月10日
足立区立栗島中学校
校長 小山 節
栄養士 丹野公美子

11月11日(火)は…「小松菜一斉給食」

11月11日に小松菜一斉給食を実施します！この取り組みは、子供たちが食環境や農業への理解を深めるきっかけとなることを願い行われています。中学生は1人50gの小松菜がJA東京スマイルより無償で提供されます。今年度は栗島小学校の栄養士さんと相談して、ピリ辛あだち菜丼・小松菜入りジャンボ餃子・果物、全て同じメニューを同じ日に提供することになりました。栗島小にきょうだいがいる人はぜひ感想を話し合ってみてください。今月のもぐもぐだよりは小松菜の歴史や栄養について特集します。小松菜のことをより知って、食べるきっかけになったら嬉しいです。



小松菜の歴史虎の巻

○小松菜のもとになった野菜
南ヨーロッパの地中海沿岸や北欧のスカンジナビア地域で確認される。その後、中国などを経て日本に伝わる。

○日本に伝わった時期
鎌倉時代とされている。

○小松菜の名前の由来
江戸時代、徳川八代目将軍徳川吉宗が、寒い時期に江戸川区の村々に鷹狩りに来た際、村人が菜っ葉(後の小松菜)を入れたすまし汁を作って差し上げた。それを食べた将軍は「なんとうまい菜っ葉じゃ」とたいそう気に入り、名前のなかったその菜っ葉に村の名前をとって小松菜と名付けたとされる。

※歴史には諸説あります。皆さんも調べてみてくださいね！

小松菜の旅 ～小松菜が日本に伝わるまで～

小松菜は日本に伝わった後、露地(外の畑)でもビニールハウスでも育てることができ、生産しやすかったことから全国に広がっていきました！
全国での生産量第1位は茨城県、東京都は第4位です。



足立区は東京都の中では小松菜の生産量第3位となっています！



栄養たっぷり!! 小松菜の“パワー”は横綱級!?



特に注目すべき栄養素

カルシウム

日常的によく食べられている野菜の中で含まれている量はトップクラス！カルシウムの働きでよく知られているのは骨や歯の材料ですが、実は筋肉を動かすスイッチの役割や血管を強くする働きもしています。

小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い食材！！緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンはもちろん、様々なビタミンやミネラルも豊富に含まれます。また、鉄やカルシウムが豊富な野菜というと“ほうれん草”を思い浮かべることが多いかもしれませんが、実は小松菜の方が鉄も多く、カルシウムはほうれん草の3倍も含まれています。特にカルシウムは成長期の体に必須の栄養素！小松菜を食べて積極的に摂取したいですね。

β-カロテン

体の中でビタミンAに変わる栄養素。ビタミンAは鼻やのどの粘膜の材料になるほか、目の一部である網膜の材料になって目の健康をサポートしてくれる働きがあります。

鉄

鉄は血液の成分であるヘモグロビンの材料になります。ヘモグロ빈は体中に酸素を運ぶのが仕事！この酸素を使って勉強や運動に必要なエネルギーが作られます。

“小松菜一斉給食”で登場します！

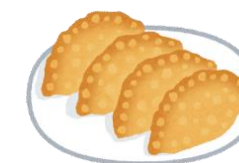
小松菜給食レシピ・小松菜入り揚げ餃子

材 料 <<大判の皮20枚分>>

餃子の皮	大判20枚
豚ひき肉	180g
小松菜	3～4株(150g)
キャベツ	2～3枚(120g)
しょうが	みじん切りで小さじ1
にんにく	みじん切りで小さじ1
でんぷん	小さじ4
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 小松菜とキャベツはみじん切りにし、塩 小さじ1/4(分量外)を加えて塩もみし、水気を絞る。
- ② 豚ひき肉をよく捏ね、野菜と調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 餃子の皮で具を包み、水で溶いた小麦粉をのりにして口を閉じる。
- ④ ※ひだを作らない方が、具がたくさん入ります。
- ⑤ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。



おしらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら↓

