

11月18日(水)

みつば



みつばは、香りのよい野菜です。

給食で使っているみつばは、水耕栽培で作っています。水耕栽培は、栄養分をとかした水に根をひたして植物を育てます。土を使わないので害虫や病気を防ぎやすいです。

きょうのこんだて
ちぐさやき
すましじる
ツナっぽいため
ごはん
ぎゅうにゅう

今週は「食育週間」です。

(おもにからだをつくる)
ぎゅうにゅう・けいらん けいにく・とうふ
だしこんぶ・けずりぶし ツナ(フレーク)
(おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・サラダあぶら さとう・さといも
(おもにからだのちょうしをととのえる)
コーン・みつば はくさい・だいこん にんじん・あおねぎ だいこんば(かんそう)

クイズ12 みつばは、1本の茎に葉が3枚つくことから、「みつば」とよばれる。

○か、×か?

一口メモ

○みつばは日本原産の香味野菜です。もしかすると、みつばの香りが苦手な人がいるかもしれません。香り成分のクリプトテーネンには、ストレス解消の効果があるとされています。



これが水耕栽培のみつばです。
一般的には袋入りで、スポンジに根が生えています。



○なかよし畑に水やりに行ったときなど、青首だいこんや田辺だいこん、天王寺かぶらがこんなふうに土から飛び出していたら、土をかけてあげてください。最近の長雨の影響かもしれません。まだまだ収穫には早いので…



○今年はじめて、なにわの伝統野菜の「金時にんじん」を栽培しています。だいこんはアブラナ科で、にんじんはセリ科です。すでに葉の形など生育の様子が異なっています。これからどのように大きくなっていくのか楽しみです。



VS



みつば	大分県	はくさい	長野県	にんじん	長崎県
さといも	愛媛県	だいこん	徳島県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 普通ごみ…牛乳キャップ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ○

