

10月 やましろちょう ふゆや さい 山城町の冬野菜 「ほうれんそう」

19日 ほうれんそうの中華あえ



収穫間近のほうれんそう

ほうれんそう農家の小林さん

山城町では、京都や大阪などの大きな都市に近いことやあたたかい気候を利用して水菜やほうれんそうなどの栽培が行われています。

19日の給食には、山城町上狛地域に住む小林巧さんの「ほうれんそう」が登場します。

小林さんは少しの農薬で安全なほうれんそう作りをされており、虫がつかないようにいろいろな工夫をされています。ビニールハウスの中で作られているため、気候に左右されず、安定して水をあげることができます。

今の時期、ハウスでは、約35日でほうれんそうを収穫することができるそうです。



種をまく前



種をまいて3日目



6日目



15日目



23日目



29日目



33日目



収穫されたほうれんそうは、出荷できない葉をよりわけて、重さをはかり、ひとつずつてきぎょうふくろにいねいに手作業で袋づめされています。



収穫した野菜の袋づめ

ほうれんそうは、これから冬にかけて旬をむかえます。旬のほうれんそうには、ビタミンがたくさんふくまれ、かぜを予防したり、体の調子をととのえる効果があります。

10月の給食目標 「よくかんで食べよう」

◎ごぼう、イカ、大豆などかみごたえのある食べ物を使った「カミカミこんだて」が週に約2回登場します。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

