

3月

今月の使用献立

「とうにゅうじる」

「まーぼーどうふ」

茨城県産食材の紹介 いばらきをたべよう

ほうれんそう

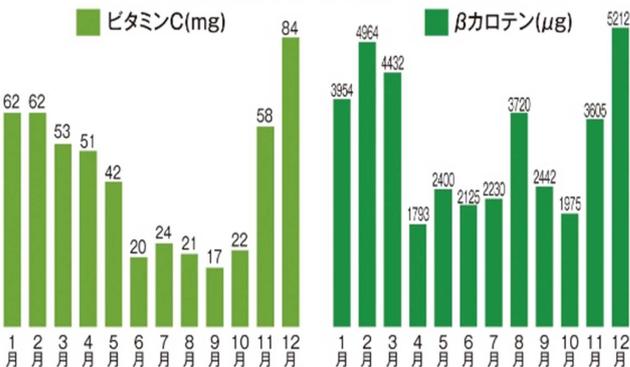


3月は、学校給食に茨城県でとれた「ほうれんそう」を使用します。ほうれんそうの旬は寒い冬の時期で、霜に触れると甘味が増します。ほうれんそうはビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテン（ビタミンA）が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれんそうは夏場のものと比べてビタミンCも豊富なので、かぜの予防のためにもたくさん食べましょう。



ちぢみほうれんそう
(霜にあてた甘いほうれんそう)

年間含有量グラフ(100gあたり)



クイズ

ほうれんそうの根の部分には、ある特徴があります。

それは何でしょう？

- ① 根っこの部分が赤い
- ② 根っこの部分が黄色い
- ③ 根っこの部分が青い

ほうれんそうは一年中食べられるようになりましたが、もともとほうれんそうは冬に育つ野菜です。冬の間に栄養をせっせとためて、春になったらまっ先に茎を伸ばして花を咲かせたいため、葉を広げてじっと我慢して冬を過ごします。こうして寒さに耐えて育った冬のほうれんそうは、甘味が増えて味も良く、栄養分もたっぷり。ヒトも同じ、辛抱が肝心ですね。



ほうれんそうの栽培方法

タネまき・間引きと畑の準備



肥料をまいて、畑を耕します。ほうれんそうは酸性の土に弱いので、タネをまく前に畑に石灰をまいて、酸性を弱めておきます。また、ほうれんそうの根は水にも弱いので、「うね」をつかって地面より少し高くしておきます。本葉が2枚になったら、育ちの悪いものを間引いて、株と株の間が5cmぐらいになるようにします。

かんり管理



本葉が4枚ぐらいになったら、列と列の間を耕して、雑草を取り除き、このとき肥料もまきます。ほうれんそうは若い葉を食べる作物で、雨や風に弱いので、ビニールハウスの中で育てることもあります。

収穫・調製・出荷



葉が10枚ぐらい、高さ20cmほどに成長したら、根元を切るか、そのまま引き抜いて収穫します。

クイズの答え：①根っこの部分が赤い

出典：農林水産省 HP

大子町立学校給食センター