

1月 19日 (月) 今日の盛り付け

大皿：明日葉入り

玉子焼き

変わりきんぴら

大碗：深川飯

小碗：大根と小松菜の

味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとつくちメモ】 ちさんちしょくきゅうしょく 今日の給食は地産地消 給食 です。

明日葉 (あしたば)

明日葉とは、日本が原産のセリ科の多年草のことで、「今日摘んでも明日には新しい芽が出る」と言われるほどに生命力、繁殖力の強い植物です。日本では古くから栽培されていて、江戸時代の「大和本草」という本に滋養強壯の効能がある薬草として紹介されています。また、天然痘の予防に用いられたことも知られています。

明日葉は、野菜の中でもビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。一つ一つの栄養素でみれば高い含有量を誇る野菜はありますが、明日葉は色々な種類の成分が含まれていて、それぞれの量も多い、とても珍しい野菜です。

また、明日葉の葉や茎を切ったときにじみ出る黄色い汁は「カルコン」といって、明日葉にしか含まれないものです。フィトケミカルと呼ばれ、美容、健康維持に役立つ成分です。

明日葉は葉っぱと茎が食用で、若葉を食べるのがおすすめです。葉っぱの部分は爽やかな香りとほのかな苦みが特徴で、茎にはあまりクセがなく食べやすいです。今日は東京の八丈島の明日葉を玉子焼きに入れました。

ごはんには江戸川区特産の小松菜をたくさん使ってます。地元の産物を食べるこことはSDGsの活動につながります。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)