

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



【ひとくちメモ】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」という本に滋養強壮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でも知られています。

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お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います。地元の産物を食べることは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(^_^)