

今年も実施!! 小松菜一斉給食

令和6年11月18日
葛西南地区栄養士会
江戸川区立南葛西第二中学校
校長 古澤 浩一

今年度もJA東京スマイル農業協同組合さんご協力のもと、区内の小中学校全校に無償で小松菜が配達されました。例年通り、葛西南地区の小中学校（計17校※）では、小松菜共通献立を実施しました。

※葛西南地区
第二葛西小、第四葛西小、第七葛西小、
南葛西小、南葛西第二小、南葛西第三小、
新田小、清新第一小、清新ふたば小、
臨海小、東葛西小、葛西第三中、
南葛西中、南葛西第二中、東葛西中、
清新第一中、清新第二中（計17校）

小松菜一斉給食を行うには訳がある

江戸川区の小松菜は、味だけでなく鮮度や品質が良いと評価が高く、銀座の料亭やホテルのレストランなど、プロの料理人に選ばれています。とても人気なので、江戸川区内でも限られた場所でしか購入できません。そこで、平成19年から江戸川区の小中学校のみなさんに自慢の小松菜を食べて味わってもらうために、小松菜一斉給食が実施されています。

江戸川区の誇れる小松菜はブランド野菜

名付け親は徳川8代将軍
吉宗公という伝統野菜です。

※諸説あり

東京湾からの潮風の影響で、
ミネラルが豊富でうま味と甘みの
強い小松菜になります。

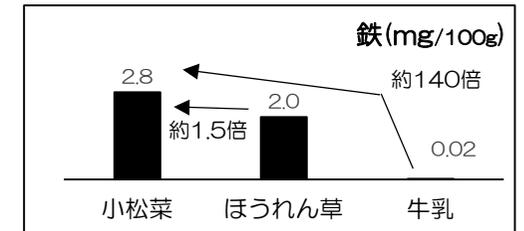
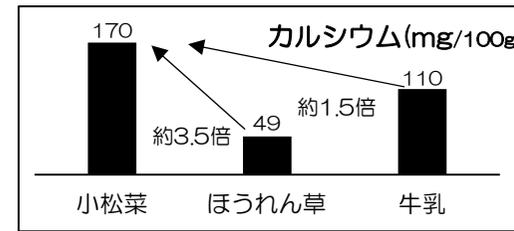
区内の小松菜農家さんは、
先祖代々高い技術を受け
継いで、誇りをもって
栽培しています。

あえて袋詰めをせず、専用テープで
美しく束ねているそうです。
鮮度と品質の良さ、農家さんの誇りが
感じられます。



小松菜は天然サプリ!?

小松菜のカルシウム含有量は野菜の中でトップクラスであり、鉄も豊富です。見た目が似ているほうれん草と比較すると、カルシウムは約3.5倍、鉄は約1.5倍含まれています。



このグラフの通り、カルシウムだけでなく鉄が豊富なことから、小松菜は薬膳的に「造血ベジタブル」とも言えるそうです。また、ビタミンAも豊富に含まれているので、天然のサプリメントのような野菜なのです。

小松菜ワンポイントアドバイス



もっとおいしく
小松菜を
食べましょう

☆小松菜の上手な保存方法

根に養分がってしまうので、まずは根を切り落とすこと。次に小松菜を流水にさっとくぐらせ、新聞紙にくるみ、立てた状態で保存しましょう。

☆おいしい小松菜の見分け方

葉の色が鮮やかで、茎がしっかりしているものを選びましょう。
また、葉が黄色くなっているものは、鮮度が落ちているので要注意です。

SDGsを達成することにもつながります

江戸川区で作られた小松菜を区内の学校で食べると、配送にかかるエネルギーを減らすことができます。

また、栄養のある小松菜を新鮮なうちにおいしく食べることは、小中学生の皆さんの健康な体づくりにも役立つと共に、江戸川区の農家さんを応援することにもつながります。

小松菜一斉給食をずっと続けていけるといいですね。



作ってみよう小松菜給食メニュー



「えどちゃん」は江戸川区産の花や野菜を応援するイメージキャラクターだよ。

《小松菜そぼろごはん》

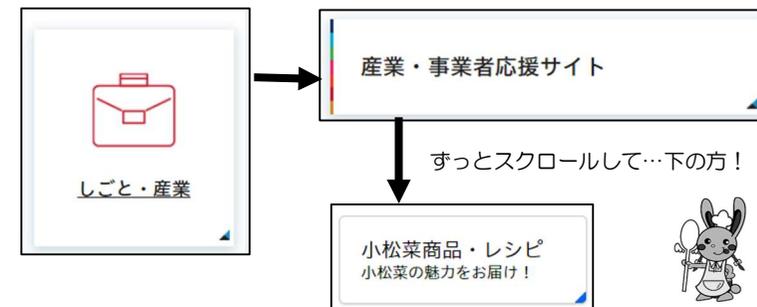
材 料	作りやすい分量	作り方
米 (米と麦を合わせて2合)	300g	① 米は洗米し、麦を加えて少なめの水で浸水させておく。 ② 塩、しょうゆ、酒を加えて炊飯器の2合の目盛りまで水を足し、炊く。 ③ 鶏ひき肉は酒、しょうが汁、砂糖、しょうゆ、みりんで味付けしてそぼろを作る。 ④ 小松菜に合わせるみりんは加熱しアルコール分をとばしておく。 ⑤ 小松菜は1cm幅に細かく刻み、茹でて水気をしっかり絞り、みりん、薄口しょうゆを絡めておく。 ⑥ 炊きあがったご飯に、③のそぼろ、⑤の小松菜を混ぜ合わせる。
麦	20g	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
水	適宜	
鶏ひき肉	120g	
酒	小さじ2	
しょうが	1g	
砂糖	小さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
小松菜	70g	
みりん	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1	

《小松菜とわかめのごま酢あえ》

材 料	分量 (4人分)	給食での作り方
ツナ	40g	① ツナは油をきっておく。
小松菜	100g	
キャベツ	150g	② 小松菜は2cm位の長さに切って茹でる。冷水にとり水気を絞る。
にんじん	50g	
生わかめ	5g	③ キャベツとにんじんは細めの短冊切り、わかめはよく洗い一口大に切る。それぞれ茹でて冷ます。
白いりごま	10g	
白ねりごま	10g	④ 白ねりごまから下の調味料をよく混ぜ合わせて加熱し冷ましておく。
酢	10g	
砂糖	小さじ1	⑤ 白いりごまは炒る。
みりん	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1弱	⑥ 全てを和える。

区を挙げて江戸川区の小松菜を応援しています

江戸川のホームページにアクセスすると、小松菜についての情報をたくさん見ることができます。



「小松菜力。」というPR冊子には、小松菜の歴史や栄養価、区内の小松菜直売所、小松菜料理が食べられる飲食店など、小松菜に関する新しい情報が満載です。

今月1日からは、豪華賞品が当たる「小松菜グルメスタンプラリー」が開催されています。来年1月31日までなので、参加してみたいかがたでしょうか。(詳細は11月1日付の広報をご覧ください)

小松菜発祥の地として都内でトップの収穫量を誇る江戸川区の小松菜を、私たちでもっと盛り上げていきましょう!

