

3月

パクパクタイムズ



きょう 〈今日のメニュー〉

ジャー جان丼 どん【鉄分強化献立】

とれたて村 と ごぼうチップサラダ

オレンジゼリー ぎゅうにゅう 牛乳

【主な食材の産地・取り扱い業者】

- 米：ナナミ
- 米粒麦：はくばく
- 飲用牛乳：コーシン乳業
- 豚ひき肉：群馬、埼玉、茨城
- 生姜：高知
- 大豆：国産
- にんにく：青森
- 赤みそ（甘）：国産
- 干し椎茸：国産
- 玉ねぎ：北海道
- 人参：千葉
- たけのこ水煮：国産
- 長ねぎ：千葉
- にら：宇茨城
- ☆ごぼう：鹿児島県さつま町【とれたて村】
- きゃべつ：愛知
- 小松菜：埼玉
- 粒コーン缶：タイ
- オレンジジュース：多国籍
- みかん缶：国産



きょう 今日 **鉄分強化献立** てつぶん 鉄分たっぷり「**ジャー جان丼**」です！



きょう 今日 **「とれたて村給食の日」** **「とれたて村ごぼうチップサラダ」** です！

かごしまけん 鹿児島県さつま町 ちよう から美味しい「**ごぼう**」が届きました！裏面の「**とれたて村給食だより**」もご覧ください。

〈ぱくぱくクイズ〉 「ごぼう」のどの部分を食べているでしょうか？

- ① ね 根
- ② くき 茎
- ③ は 葉



こた (答え) ①根

ごぼうは「根」を食べる野菜です。土の中で育つ根菜類で、食物せんいが豊富に含まれています。

きょう 今日のごぼうは、かごしまけん 鹿児島県さつま町産の「山田早生」という品種です。薄くスライスしてパリッと油

で揚げ、サラダのトッピングにさせていただきます。

きょう 今日 **給食も残さずおいしくいただきますよ！**

3月 とれたて村給食だより



板橋区教育
キャラクター

今月は、**鹿児島県さつま町**から
ごぼうをお届けするっちい！



【さつま町ってどんなところ？】

山や川などの自然がたくさんあり、
温暖な気候と水はけの良い土壤に恵まれた地域です。
空気が澄んでいて、夜には満点の星空を見ることができます。

ごぼうができるまで ~土の中で育つ根菜~

① 土づくり

ごぼうがまっすぐ育つように、土の中の石を取り除き、
ふかふかな土壌環境を整えます。

② 9月中旬 … 種まき

約5~6か月間、土の中で成長します。
水やりは、自然の雨が中心です。
冬の寒さに耐え、甘みと香りを蓄えます。

③ 2月~3月 … 収穫

長い期間、土の中で育てると太くなりますが、
繊維が硬くなってしまいます。そのため、完全に大きく
なる少し前の繊維がやわらかいうちに土から掘り出します。

④ 選別・出荷

一本一本手作業で洗い、太さや長さごとに選別して
箱に詰めます。



ごぼうの葉を見ても、土の
中のごぼうの生育状況はわ
からないっちい。掘り出すま
でドキドキだっちい！



生産者の方からのメッセージ

普段はお茶を栽培しています。冬はお茶の木の芽が
伸びなくなる「休眠期」に入るため、その時期にごぼ
うを育てます。一本一本、手作業で洗い丁寧に箱に詰
めました。

ごぼうの「白さ」と「香り」、そして「やわらかさ」
を楽しみながら、残さず食べてくださいね！

ごぼうの品種

山田早生（やまだわせ）

- ・表面が白く、なめらか
- ・香りが良く、えぐみが少ない
- ・繊維がやわらかく、歯切れがよい