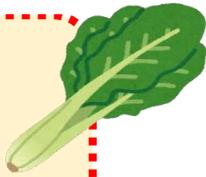


# 4月 ひたちなかをたべよう

こんげつ おも  
今月の主な  
こまつな使用メニュー

「オニオンドレッシングサラダ」



こまつな  
小松菜

コ マ ツ ナ / ジャパニース スピニッチ  
Komatsuna / Japanese Spinach

※スピニッチだけだと「ほうれん草」の意味

こまつななど緑色が濃い葉の野菜を「青菜」と言います

ひたちなか市では学校給食に、ひたちなか市やその近辺でとれた小松菜をたくさん取り入れています。主な生産者は、馬渡地区(箭渡小学区)の西野さん、那珂市本米崎地区(横堀小学区)の大部さんです。また、茨城県は小松菜の生産が日本一なので、市内で小松菜がとれない時期でも学校給食では、ほとんど茨城県産の小松菜が使われています。



平均で20℃位の気温がないと、育てるのが難しいそうです。春など温かい季節だと小松菜も早く育ちますが、虫が出てしまい大変だそうです。

しゃがみ手作業で1茎ずつ収穫します



↑収穫の様子

おいしく食べてください



↑小松菜を届ける大部さん

## なぜ給食でよく出るの？

不足しがちな栄養素が含まれているから。

小松菜は「鉄分」「カルシウム」などが豊富に含まれています。これらの栄養素は私たちの食生活で不足しやすいので、意識して摂る必要があります。学校給食では小松菜はサラダや和え物、汁物など様々な料理に登場しています。



西野さんの畑では、「きよみ」という種類の小松菜を1つのハウスで約400kgを14棟で作っているそうです。

## こまつな 小松菜の成長

種をまいて3日位で芽が出ます。

たねまき



2週間後



4週間後



※春まきの場合です

25～30cm位になるまで育てます

## ↓小松菜の水やり



成長に欠かせない「水」。穴をあけたパイプで一気に入ります

## ↓小松菜のハウスの様子



屋根の上を歩けるくらい頑丈な骨組みで台風対策をします

## 「小松菜」と「ほうれん草」どこが違う？

葉の形、根の色が違う。

小松菜、ほうれん草ともに、それぞれ3種類ほどあり特徴が異なりますが、

★小松菜は、ほうれん草よりも葉が丸くて広く切れ込みはなく、根元は白いです。

☆ほうれん草は、丸い葉もあるが深い切れ込みがあり、根元が赤いものが多いです。

こまつな  
小松菜



ほうれん草

