



きゅうしょくだより

～こかぶってなに？～

こかぶは弥生時代から食べられていて、おなかにやさしい野菜です。春の七草のひとつで毎年1月の「七草の節句」に多くの人が1年間の健康を願い「七草がゆ」を食べています。食べたことのない人はぜひ食べてみてください！

★こかぶクイズ★ (答えは右下を見てね)

Q1. きょう 京こかぶがおいしい季節は？
A. 春 B. 夏 C. 秋 D. 冬

Q2. 「春の七草」の中で「こかぶ」は何と呼ばれている？
A. ふたば
B. すずな
C. しろな
D. かぶちゃん



小かぶのあったか椀

<材料（中学年1人分）>

にんじん	10 g	片栗粉	1.5 g
小かぶ（葉付き）	20 g	鰹節	2 g
はたけしめじ	10 g	出し昆布	0.5 g
さつま揚げ	10 g	水	130 g
土しょうが	0.5 g		
うすくちしょうゆ	5 g		
みりん	1 g		
塩	0.04 g		

しょうがが入っているので、体を温めてくれます

再発見!!
地域の
魅力

亀岡市立学校給食センター
TEL 0771-24-3833
亀岡市産業観光部農林振興課
TEL 0771-25-5036



～捨てるところがない！こかぶ～

いつもみんなが食べている野菜ですが、葉や茎の部分まで捨てずに食べていますか？

「京こかぶ」は普通のかぶとは違い、葉や茎の部分まで食べることができます！

丸い部分の大きさは4~8センチほどのすずの様なかわいらしい大きさで、やわらかく、あまみがあります。さらに、おなかにやさしい成分が多く、お正月に食べ過ぎたときも消化を助けてくれます。葉の部分には健康を保つために必要なビタミンB1やカルシウムなどが入っています。

根も葉も茎も使う
ことができる
漬物だけでなく
サラダや炒め物
などいろいろな料理
に使うことができます！



亀岡で育てられた小かぶを使った献立が
A 献立：12/5(金)、B 献立：12/12(金)の給食に出ます。
葉から実まで小かぶすべてを味わいましょう。

【作り方】

- ①鰹節、出し昆布でだしをとる。
- ②人参、さつま揚げは太めの短冊に切る。小かぶ（実）はいちょう切りにする。土しょうがは、すりおろしぶっておく（汁を使用）。小かぶの葉と茎は、2cm程度に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、人参を煮る。
- ④はたけしめじ・小かぶ（実）、さつま揚げを加えて煮る。
- ⑤調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後に小かぶの葉と茎と土しょうがのしぶり汁を加え、仕上げる。

クイズの答え Q1 D. 冬
Q2 B. すずな（漢字で鈴（楽器のすず）菜）

保護者の皆さんへ—亀岡市では、地元産食材の利用促進を目的に、給食の食材費の一部を負担しています。「再発見!!地域の魅力」は食べものと農業のつながりを考える「地元産農産物等利用推進事業」として農林振興課が担当しています。