



～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」に多くの方が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. 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ونا
D. かぶちゃん



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



こかぶ



～捨てるところがない！こかぶ～

いつもみなさん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ので、漬物だけでなくサラダや炒め物などいろんな料理に使うことができます！



小かぶのあったか椀

<材料（中学年1人分）>

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

しょうがが入っている
で、体を温めてくれます

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、すりおろししぼっておく（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ぼり汁を加え、仕上げる。

保護者の皆さまへ—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。

クイズの答え Q1 D. 冬

Q2 B. すずな（漢字で鈴（楽器のすず）菜）