

地場産野菜ができるまで

2枚で紹介します！

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です！

* 11月の給食に登場するふじみ野市産の野菜ができるまでを紹介します *



さといも ができるまで



11月は農家さんの愛情とふじみ野市の自然で美味しく育った「さといも」が給食に登場します！

① 土作り・耕し

3月中に畑にたい肥や石灰をまき、土を耕して準備します。
4月中旬に種芋を畑に植えて、マルチフィルムで覆います。そうすることで、地中の温度が上がり、水分が保たれるので育成がよくなります。



マルチフィルム

② 発芽・土寄せ

6月頃に蓄えた養分を使って土から芽を出し、葉を広げています。



「土寄せ」をします！
根元に土を寄せて養分を吸収しやすくしたり、くきを倒れにくくします。



『さといも』

小学校：9日（火）・中学校16日（火）

さといもは、「ガラクトン」という成分による独特のぬめりや粘りがあるのが特徴です。これらは、お腹の中の掃除をしたり、食べ物の消化を助けてくれたり、かぜをひきにくくしてくれる働きがあります。
その他にも、「カリウム」というミネラルが多く含まれてます。体内の過剰な水分を出してくれるので、むくみなどの予防に効果があります。

さといもの花



おこめ ができるまで



11月にはふじみ野市で採れたお米で作ったデザートが給食に登場します！

① 苗を育てる

野菜に種があるのと同じで、お米にも種があります。それが「もみ」になります。
もみは、いつも食べているお米とは違い、白くありません。もみから芽がでて、苗になります。



② 田おこし・代かき

●田おこし



冬の間眠っていた田んぼの土を掘りおこし、肥料と混ぜて栄養たっぷり入った田んぼを作ります。

●代かき

田おこしの後、田んぼに水を入れて土地と混ぜ合わせて、鏡みたいに平らにします。
これで準備完了です！！



③ 田植え



苗が12cm位に育ち、葉が2枚以上になったら、田んぼに植えます。
苗を田んぼに植えただけでは稲はできません。田んぼの水の量の調整や、雑草を抜いたり、苗と苗の間の列を耕すなど…とても手間がかかります。

④ 稲刈り・脱穀



コンバインを使って稲刈りをします。
この機械は、稲刈りだけではなく、脱穀も行います。
脱穀後、もみがらとお米に分けて、精米します。
白くてつやつやのお米です！



『お米』

小学校：5日（金）・中学校：12日（金）

お米にはたくさんの栄養がつまっています。体を作ってくれるたんぱく質をはじめ、体を動かすもとになる炭水化物、体の調子を整えてくれるビタミンなど、健康な生活に欠かせない栄養がいっぱいです。

お米の花を見た事がありますか？
8月上旬頃穂がでて花が咲きます。
白い小さな花は、花としての認識が薄いので中々気づかない存在です。

お米の花



③ 成長



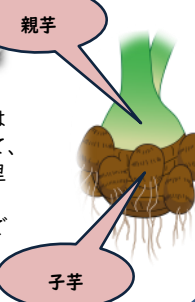
9月頃に葉はさらに大きく茂り、大きい物は1メートル以上の高さにもなります。茎も太くなっています。
1つの親芋から多くの子芋、孫芋が収穫できます。

ここに子芋ができます！

④ 収穫



11月に収穫です！
親芋の周りにたくさんの子芋ができて、さらに子芋の周りに孫芋ができています。



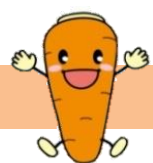
肥料をあげたり、夏の間はたっぷり水をあげたりして、約8ヶ月間大切に育てた里芋です。
採れたて新鮮で栄養満点です。



ふるさとへの愛着や、 生産に関わる人々への感謝の心を育てよう！



にんじん ができるまで



毎日給食に登場するにんじんは、11月から2月にかけてはふじみ野市で採れたものを使っています！

① 種まき

7月下旬から8月上旬に、11月から給食に使用する「秋にんじん」の種まきをします。種をまいた後は、芽が出るために必要な温度の25度を保つように1日3回ほど水まきをします。温度を保つという作業が一番大切だそうです！



③ 成長・土寄せ



苗は20cmほどに成長してきました。この頃、にんじんがちょうどよい大きさに育つように、隙間をつくる「間引き」という作業をします。また、にんじんの頭が土から出て日焼けをしないように「土寄せ」もします。

② 発芽

8月中には、まいた種から芽が出てきました。種まきをしてから、雨が多く涼しい日が続くと…芽が出やすくなるそうです。



④ 収穫



10月下旬頃に収穫の時期を向かえます。にんじんにキズが付かない様に作業で、1日2500本から3800本位収穫します。

大きくなりました！

『にんじん』

小学校：22日（月）～・中学校：22日（月）～

にんじんは、毎日の給食に登場します。にんじんのオレンジ色は「カロテン」といい、体の中でビタミンAに変わり、目や肌の健康を保ったり、かぜをひきにくくする強い体を作る働きがあります。カロテンは、油と一緒に摂取することで吸収率がアップするので、炒め物などにするといいですね！

にんじんの花



『こまつな』

小学校：18日（木）・中学校：2日（火）

小松菜は、野菜の中で1番「カルシウム」が豊富です。カルシウムは、ほねや歯を作ってくれたり、イライラする気分をおさえてくれます。また、貧血を防いでくれる「鉄分」も豊富にふくまれています。また、お肌の粘膜や健康を守る働きがあるので、肌荒れを改善する効果が期待できます。栄養豊富な緑黄色野菜です。

こまつなの花



こまつな ができるまで



毎月給食に登場する「ふじみ野メンチカツ」に入っている地元の美味しい小松菜の収穫までを紹介します！

① 土作り・耕し

たい肥をまいた畑を丁寧に耕し、土をフカフカにします。そうすることで、土のなかに空気や水分が入る隙間ができ、小松菜の根がよく伸びます。



check

たい肥とは??

わらや落ち葉などを積み重ね、腐らせて作った栄養たっぷりの土のこと！

② 種まき・発芽

小松菜の種です。小松菜は種選びがとても重要です！種まきをしてから1週間位で芽がでます。



③ 成長



こんなに大きくなりました！害虫や雨の泥はね防止に、ビニールをかけます。

④ 収穫・出荷



暖かい時は40日位で収穫できますが、寒い時には60日位かかります。20～25cmの大きさに成長したら、1株ずつ丁寧に収穫します。ずっと座ったままの作業なのでとても大変です。ふじみ野メンチカツの小松菜の出来上がりです！