



菊池のおいしい旬の味

# きくちさんデー



2月

# ほうれんそう

毎月 19 日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年は、菊池地区で生産される食材を紹介します。

## 今が旬のおいしい冬野菜



たくさんの栄養素をバランスよくふくんでいることから、緑黄色野菜の王様といわれているほうれんそう。給食でも家庭でも、1年じゅう食べている野菜ですが、一番おいしいのは冬。ほうれんそうは、冬の栄養分をためこみ、しもにあたることで糖分とビタミンCを増やし、甘みを増やすのです。

### ●● ほうれん草ができるまで ●●

種をまく



間引きをする



収穫する



ほうれんそうは生育が早くても収穫時期が短いため、種を数回に分けてまいて、長く収穫します。



ビタミンCが豊富だよ！

葉っぱが込み合ってきたら、株同士がぶつからないように間引きをします。



大きくなった株から順次間引きながら収穫して、20cm～25cm になったころから収穫を始めます。



## クイズに挑戦せん！

<もんだい>ほうれん草の根元の赤い部分はどんな味でしょうか？

- ① あまい
- ② にがい
- ③ すっぱい

根元の赤い部分は、実は甘くておいしいです。これは、ほうれん草の根元に糖分が集まる性質によるもの。また、骨を作ったり、成長を助けたりするマンガンという成分も入っています。葉といっしょにおいしくいただきます！

こたえ

① あまい