

ようこそ! 川越野菜ワールドへ!!

川越市で特によく作られている野菜!!



<小松菜>
カルシウムが牛乳よりも多くふまれているんだよ。骨を強くしてくれるんだね。



<ほうれん草>
ビタミン・ミネラル、鉄分が多い栄養豊富な野菜だよ。体をつよくしたり、かぜを予防する効果があるよ。



<かぶ>
葉の部分にはビタミンC、ビタミンAが多く、体の調子を整えてくれるんだ。葉は漬物や和え物にして食べるとおいしいよ。



<えだまめ>
たんぱく質、ビタミン類、カルシウム、鉄分など豊富な栄養素を含んでいるよ。夏バテの予防にもなるんだ。



<さつまいも>
さつまいもは食物せんいが多く、ビタミンも多いよ。おなかの調子を整えてくれるんだ。

~野菜豆知識~ 各野菜の旬の時期

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
かぶ			■	■	■						■	■
ぶどう								■	■			
とうもろこし						■	■					
さつまいも										■	■	
小松菜	■	■										
えだまめ							■	■				
さといも	■	■										■
ほうれん草											■	■

* ■の月がその野菜の旬です。

川越の野菜(さつまいも)を使ったおいしい料理「小江戸カレー」レシピ



家庭で作る

給食センターで作る



1 さつまいもは2cmの厚さの輪切りにし、皮をむき、角切りにして水にさらす。



2 にんじんはいちょう切り、玉ねぎはさいの目に切り、鶏肉は一口大に切る。



3 ほうれん草はさつとゆで水にとり、しぼって3cmくらいに切る。



4 油で鶏肉を炒め、塩、こしょうをして火が通ったら、玉ねぎ、にんじんも入れて炒める。



5 水を入れ、あくを取り、さつまいもを入れて煮る。



6 やわらかくなったらカレーパウダー、ケチャップ、ウスターソースを入れ、煮込む。



7 ほうれん草を入れたらできあがり。



小江戸カレーは給食でも出ているのよ。(古谷小学校)

学校でも野菜について勉強しているよ!!



2年生が栄養について勉強しています。(古谷小学校)



授業の中で、野菜を育て、収穫までを行う勉強です。(福原中学校)



大根の種まきから収穫までを行う学習です。(南古谷小学校)



学習で育てたスイカを収穫しています。(福原小学校)



じゃがいもを収穫し、調理までを行っています。(南古谷小学校)



さつまいもを育て、地域の方と収穫しています。(山田小学校)



大切に育てた稲の収穫です。(山田中学校)

学校でも色々なことを勉強しているのね!

