

# 2月 食育の日こんだて「きもと」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて学んでいきましょう。

**ごはん ちくわの天ぷら きもとの酢味噌和え 豚大根汁**

**ヨーグルト 牛乳**



## きもと

きもとは、庄内地方の在来作物で、古くから種子を守り育ててきた貴重な野菜です。酒田市南部の砂丘地帯を中心に栽培が盛んに行われています。栽培は、8月に球根を植え、冬に成長した株を掘り起こし、ハウスの中で一週間から10日ほどあたため、新芽を出させるといった手間をかけて育てられ、冬から初春にかけて首都圏へ多く出荷されています。

きもとは、酢味噌和えの他に、天ぷらや炒め物、卵とじなど、様々な楽しみ方ができます。給食では、定番の酢味噌和えにしました。独特の甘さのなかに感じる苦味や辛味、しゃきしゃきとした歯ごたえの美味しい「きもと」を味わいましょう。



### きもとの栄養は？

きもとの強い香り成分である「硫化アリル」には、血液をサラサラにする働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に役立ちます。

### 3たぐクイズ

Q. 「きもと」のことを、別の言い方で「あさつき」といいます。漢字はどう書くでしょう？

- ① 朝月
- ② 浅月
- ③ 浅葱

答えは裏に書いてあるよ！

## クイズのこたえ ③ 浅葱

あさつきは、ユリ科の作物でワケギの仲間です。漢字で『浅』い『葱』と書きます。葉の色が緑になる前の、まだ浅い色づきの時期に収穫することから由来していると言われています。

一般的にあさつきは生で薬味用に使われることが多いですが、酒田のものは新芽そのものを茹でて食べます。