



2026年度からブロッコリーが指定野菜に追加されます。



2024年1月22日、農林水産省が2026年よりブロッコリーを指定野菜に追加する方針であると発表しました。そこで、指定野菜について勉強してみましょう。

指定野菜って何？

農林水産省は、消費量の多い野菜を国民生活にとって重要な「指定野菜」に位置づけています。今までに14品目指定されています。

指定野菜一覧

キャベツ・きゅうり・さといも・だいこん・たまねぎ・トマト・なす・にんじん・ねぎ・はくさい・ばれいしょ(ジャがいも)・ピーマン・ほうれんそう・レタス

指定野菜の追加は1974年にばれいしょ(ジャがいも)を追加して以来、およそ半世紀ぶりです。

指定野菜になると

農業は、天候によって収穫量や価格が左右されやすい側面があります。指定野菜になると、価格が下落した際、大規模な生産者に支払われる補助金の手厚くなります。このため安定供給につながることを期待されます。

ブロッコリーの栄養

含有量の多い栄養成分

カリウム:ナトリウムとのバランスを保ち、血圧を安定させます。

カルシウム:骨や歯の成分また1%~2%は、血液中や筋肉に存在します。

ビタミンC:白血球の働きを強化し、免疫力を強くします。

βカロテン:体内でビタミンAに変換され、皮膚や目、鼻の粘膜を強くします。

ビタミンE:抗酸化作用があり、老化の原因となる過酸化脂質の害を防ぎます。

ビタミンK:血液の凝固や凝固を抑制する働きを必要に応じてバランスよく働きます。

また、骨からカルシウムが排出されるのを抑制します。



さよならランチ

八潮市では、小中学校9年間給食を食べた中学3年生に卒業記念に給食メニューを考えてもらいました。毎年、市内5つの中学校で順番にお願いしています。今年度は、八潮中学校3年生のみなさんが作成してくれました。献立は、次の通りでした。

実施日 令和6年3月6日(水)

献立 わかめご飯、鶏肉のから揚げ、こまちゃんのお浸し、肉じゃが
みそ汁、ナタデココ入りぶどうゼリー、コーヒー牛乳



作ってみましょう！！春ランチ 春休みに挑戦してみましょう！！



鶏むね肉を使ったから揚げ

材料 2人分

鶏むね肉 約200g

砂糖 小さじ1

塩・こしょう 適量

片栗粉 適量

揚げ油 適量

レタス、 適量

オレンジ、トマト 各1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉を1口大に切り、砂糖をまぶしておく。浸透圧の関係で肉が柔らかくなる。(味に影響はない)冷蔵庫で10分おく。
- ② ①に塩、こしょうをまぶす。5分おく。
- ③ ②に片栗粉をまぶしながら180度の油で揚げる。
- ④ レタスは、手でちぎって皿に敷き、上に③を盛る。
- ⑤ トマト、オレンジをくし形に切って飾る。

菜の花サラダ

材料 2人分

菜の花 1/2束 約100g

キャベツ 2枚

かにかま 4本分

塩・こしょう 適量

マヨネーズ 大さじ2

白ごま 大さじ1

作り方

- ① 菜の花はゆでて水気を絞りかたいところを切り落とし、半分に切る。
- ② キャベツはせん切りしてゆでて絞る。かにかまはほぐす。
- ③ ①、②を混ぜ、塩、こしょうを振り、マヨネーズと白ごまで和える。



野菜のスープ

材料 2人分

たけのこ 50g

小松菜 2株 水 300cc

にんじん 5cm

たまねぎ 1/4個

塩・こしょう 適量

固形コンソメ 1個

作り方

- ① たけのこ、にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、小松菜は2~3cmに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、小松菜以外の①を入れ煮る。煮えたら、小松菜を入れ、塩、こしょうで味付けをする。

