



令和6年3月  
武里中学校

春が来る!

# 食べられる花、探そうよ

ぼくらは  
食べられる花  
咲かそうよ〜



野菜には葉やくき、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節に変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるのか、探してみましよう。

今年度も早いもので残り1ヶ月になりました。クラスで1年間をふり振り返りながらどんな給食が良かったか、また出して欲しい給食など話してみましよう！苦手な給食がある人は、来年度はしっかり食べられるように目標をたてましよう！



## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましよう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

### 菜の花

アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。



### ふきのとう

ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。そのくきも食べます。



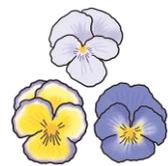
### ブロッコリー カリフラワー

どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。



### パンジー

食用に栽培されたものを生のまま、ケーキやサラダの飾りに使います。「エディブルフラワー(食べられる花)」といわれ、ほかにも、ペゴニア、ナスタチウム、バラ、バーベナ、ポリジなどがよく知られています。



### さくら

八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩ぬきをして、お吸い物のたねに使う春を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。



### 花にら

にらにとうが立ち、花芽のついたものを食べます。つぼみが開かないうちに収穫します。中国料理などでよく使われます。園芸用の「ハナニラ」とは別のものです。



### 保護者の皆様へ

今年度の給食も19日もちまして終了となります。1年間、学校給食に対する深いご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。新年度の給食は、4月10日(水)からの予定です。来年度もよろしくお願いいたします。

