



ふきのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は、「ふき」についてのお話です。

ふきは、真ん中に穴が開いた長い「くき」と、丸い形の「葉」を持つ細長い緑色の野菜です。くきのシャキシャキした歯ざわりと、香りと、ほろ苦い味が特ちょうです。

みなさんは、お弁当箱の歌を知っていますか。「ふき」は、その歌の最後に、「すじのとおった ふき」という歌詞で出てきます。ふきには、おなかの調子を整える働きのある「食物せんい」という栄養が入っています。

ふきは日本生まれの野菜です。今からおよそ1200年前の平安時代から、畑で作られるようになりました。私たちが住む愛知県は、「ふき」を日本で一番多く作っています。主に知多半島を中心にビニールハウスで作られています。

春のおとずれとともに、「ふきのとう」が土から芽を出します。「ふき」は春が一年で最もおいしい時期です。今日の給食の「ふきごはん」に愛知県産の「ふき」を使用しました。味わって食べましょう。