

キラリンピカの食育掲示物

はる あじ な はな 春しか味わえない「菜の花」



「菜の花」というと、どんな花を思い浮かべますか？実は、菜の花はアブラナ科の黄色い花の総称で、1種類だけを限定する名前ではありません。菜の花には、観賞用のほか、菜種油用のものや食用のものがあります。



白菜、大根、キャベツ、小松菜、かぶ、ブロッコリーなどはアブラナ科の野菜なので、これらの花はすべて「菜の花」ということになるよ。



菜の花は、成長途中で呼び方が変わる？

菜の花は、若い茎や葉を食べるときは「青菜」、つぼみがつくと「菜の花」、種が育つと「油菜」と呼び分けることがあります。一般的に花が開いたものは苦味が強くなり、食感も悪くなるため、つぼみのうちが食べ頃です。菜の花は2月～4月頃に旬を迎えます。春にしか味わえない、季節限定のおいしさです。



青菜
菜の花
油菜



少し花が咲き始めた菜の花

菜の花には栄養たっぷり！

菜の花のつぼみには、花を咲かせるための養分がぎゅっとつまっているため、栄養満点の野菜です。特に、ビタミンCやカロテン、鉄分などのミネラルが豊富に含まれます。



3月の給食にも、「菜花あえ」が登場する予定です。菜の花は独特のほろ苦さがありますが、今しか味わえない旬の食材を、ぜひ味わいながら食べてみてね！



ビタミンC
レモン果汁の2.6倍！

- ・免疫力を高めて、風邪を予防する。
- ・骨や歯を作るのを助ける。

鉄分
ほうれん草の1.4倍！

- ・血液を作る材料になる。
- 全身へ酸素を運ぶ。

