



畑のコーナー

①三太郎大根

9月中旬に植えた三太郎大根。順調に成長しています。



(9/30現在)

②九条ネギ

9月中旬に植えた九条ネギ。
順調に成長しています。
長く伸びた葉から収穫して、
給食で食べたいと思います。



(9/30現在)

たくさん取れるので、保護者の方にも販売します。
詳しくはれんらくアプリをご覧ください。

③タイニーシュシュ (ゆめいろはくさい) [白菜の一種]

タイニーシュシュの種をまきました。葉肉が厚く肉質も柔らかく、
浅漬けサラダなど生食もできます。



(「サカタのタネ」より)



(9/30現在)

④スティックセニョール [ブロッコリーの一種]

スティックセニョールの苗を植えました。
ブロッコリーとアスパラガスを合わせたような
野菜で花蕾から茎まで全て美味しく食べられ、
程よい歯ごたえとクセのない優しい甘みがあります。



(「山形直産計画」より)

ベジPin教室

保護者のベジPin教室(家庭菜園教室)は
個人で野菜を育てたい方のサークルです

プチヴェール [芽キャベツの一種]

9 / 19 に植えた
プチベールの苗も
順調に成長しています。



(9 / 30 現在)



(3点「食べチョク」より)

1分半～2分くらい茹でて、肉・魚料理やサラダとして食べることができます。

～プチベールの栄養～

カルシウムやβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウムなどが含まれています。野菜に熱を加えて調理するとビタミンなどが失われてしまいがちになりますが、プチヴェールの場合は短時間の加熱調理で食べることができるため、栄養をあまり失うことなく摂取できます。