

ふきの煮つけ

令和6年4月25日
北空知圏学校給食センター

ふきは春に山菜として収穫される日本の伝統的な食材です。4月から6月頃の春から初夏にかけて旬を迎えます。山菜とは自然の中で生えている野生植物のうち、食べられるもののことをいいます。ふきは食べる部分は「茎」になります。

95%が水分で、しゃきとした食感を楽しめます。



ふきの栄養

カリウム、カルシウム、食物繊維などの栄養があります。ふきの特徴でもある香りや苦みは、ポリフェノールによるものです。ポリフェノールは抗酸化作用があるので、免疫力を高めてかぜの予防やガンの予防になります。

