

11月2日 (金)

こまつな



今日は、こまつなのかためのものです。

こまつなは寒さに強く、
冬が旬の野菜です。今は、
ハウス栽培などによって、
一年中作られています。
「冬菜」や「雪菜」とも
呼ばれています。

きょうのこんだて

あかうおのしょうゆだれかけ
さつまいものみそしる
こまつなのかためのもの
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さつまいも、サラダあぶら さとう、ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) あかうお、うすあげ、けいにく あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
み どり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、はくさい、だいこん にんじん、しろねぎ こまつな

クイズ2 「こまつな」は緑色のなかまの野菜ですが、つぎのうち、本当にある
はたらきはどれでしょうか。
①体のちょうしをととのえる ②ねつや力のもとになる ③エネルギーのもとになる

一口メモ

○今日の副菜は、こまつなのかためのものです。さいしょは、
おおさかしろのかためのものを予定していましたが、おお
さかしろなが天候の影響で量が確保できなりました。
それで、こまつなに変更になりました。

おおさかしろなは、なかよし畠でも今週

3, 4年生がたねをまきました。

なかよし畠のおおさかしろなは、収かくが
できるのを楽しみにしておきましょう。



おおさかしろな

○こまつなは、東京都江戸川区小松川の地名から名前がついた野菜です。

もともとは、冬がしゅんの野菜で、正月のぞう煮には欠かせない野菜でした。

冬菜とよばれていた野菜を江戸時代將軍の
徳川吉宗が、小松川にちなんで、小松菜と
よぶようにと命じたそうです。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	さつまいも	徳島県
はくさい	長野県	だいこん	青森県	こまつな	和歌山県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①