

11月2日 (金)



今日は、こまつなの
いためものです。

こまつな

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
こまつなのいためもの
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、こまつなのいためものです。さいしょは、
おおさかしろなのいため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、なかよし畑でも今週
3, 4年生がたねをまきました。
なかよし畑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。



こまつな

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将軍の
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。



東京都江戸川区

江戸川区

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