

## 12月13日(木)

## きくな

きくなは、冬においしい野菜で、10月から3月に旬をむかえます。寒さの中で育つと茎が柔らかく、風味も増します。

きくなは、きくの葉の形に似ていて、特有の香りがあります。春にきくのような花を咲かせるので、春きくともいいます。



## きょうのこんだて

けいにくのあまからやし  
みそしる  
きくなとはくさいのごまあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、さつまいも、いりごま ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく、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、にんじん、もやし あおねぎ、はくさい、きくな

クイズ 給食で使っている米の品種は何という名前でしょうか。  
① こしひかり ② おぼろづき ③ あきたこまち

## 一口メモ

○今日の副菜は「きくなとはくさいのごまあえ」です。

きくなは、10月から3月にしゅんをむかえる野菜です。

この時期のきくなは、くきがやわらかく、風味も一段とよくなります。

春に黄色の花が咲くので、春菊という名前がついています。関西ではきくなと呼んでいます。

もともとは、地中海沿岸のやさいです。

きくなは、栄養価の高い緑黄色野菜です。

のどや鼻のねんまくを強くするカロテンは、ほうれん草より

多くふくまれています。きくなの独特の香りは、ペネン、

ペリルアルデヒドなどの成分で、食よくをましたり、

消化を助けたりするなどのほたらきがあります。

葉がうすく、せんいがやわらかいので、家できくなを加熱するときは、短い時間でだいじょうぶです。

○地産地消は、地域で作った農産物を地域で使う(消費する)ことです。今日の

きくなは、大阪府で作られたものなので、地産地消につながります。



## きくなの花



白ねぎ	徳島県	にんじん	長崎県	長崎県	きくな	大阪府
たまねぎ	北海道	はくさい	大分県	大分県	さつまいも	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②