

2月6日 (木)

こまつなの産地

こまつなの主な産地は、茨城県、埼玉県、福岡県、東京都です。こまつなは、もともと東京都小松川地区の特産でしたが、今では幅広い地域で栽培されています。

大阪市の給食では、大阪府や福岡県、奈良県などで栽培されたこまつなを使っています。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのゆずしおやき
さつまいものみそしる
こまつなのにびたし

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さつまいも さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく うすあげ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ゆず にんじん もやし あおねぎ、こまつな

クイズ4 ゆずには、ビタミンCが多く含まれています。さて、ゆずのどの部分に一番多く含まれているでしょう。

①果汁 ②種 ③皮

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担当の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「ごはん」です。給食時間には、けんこう委員会からの放送もあります。しっかり聞きましょう。

食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、ていねいに歯をみがきましょう。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



○今日の副菜は、「こまつなのにびたし」です。

こまつなは、アブラナ科の野菜です。

冬がしゅんの野菜です。

こまつなと名前がついたのは、東京都江戸川区小松川のあたりで作られていたためです。

こまつなには、カルシウムや鉄、ビタミンCなどがたくさんふくまれているので、この時期かぜにかからないようにするためにもおすすめの野菜です。

給食では、根元を切って、葉を一枚ずつに分けて3回洗ってから使います。



たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	こまつな	大阪府
さつまいも	徳島県	青ねぎ	徳島県	もやし	ミヤマー(工場:岐阜)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③