

## 11月30日(火)

## こまつな

こまつなは、カロテンを多く含む野菜です。また、カルシウムや鉄など不足しやすい栄養素も含んでいます。

## こまつなに含まれる栄養素のおもな働き

## カロテン

目の働きをよくしたり、細菌に対する抵抗力をつけて病気を予防したりします。

## カルシウム

骨や歯をつくるものになります。また、筋肉を動かすときにも必要です。

## 鉄

血液をつくるものになって、体全体に酸素を運んでいます。

クイズ20 こまつなのはなは、何色でしよう。

① 白色 ② 黄色 ③ 紫色

## きょうのこんだて

ごはん  
きゅうにゅう  
あかうおのしょうゆだれかけ  
みそしる  
こまつなのはためもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、ぶたにく あかうお、うすあげ、わかめ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
み	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ほくさい にんじん、こまつな

## 一口メモ

○今日の主菜は「あかうおのしょうゆだれかけ」です。

あかうおは、皮が赤い魚です。メバル科の魚です。

身は自身なので食べやすいです。給食では、しおで下味をつけたあかうおを220度で12分間焼き物機で

焼きました。焼きあがったあかうおに、料理酒、みりん、

うすくちしょうゆで作ったしょうゆだれをかけました。

小さな骨があるかもしれないで、食べるときは気をつけて食べましょう。

○今日の副菜は「こまつなのはためもの」です。こまつなは、アブラナ科の野菜ですが、



キャベツのように丸くならないタイプのものです。

江戸時代に今の東京都江戸川区小松川地域で

栽培されていた野菜なので、「小松菜」と名前が

つきました。ほうれんそうよりもしゃきしゃきとした

歯ざわりで、クセもなく食べやすいです。

こまつなは、カロテンやカルシウム、鉄などをたく

さんふくんでいるので、冬場にたくさん食べたい野菜です。

はくさい	茨城県	たまねぎ	北海道	わかめ(乾)	岩手県
にんじん	北海道	こまつな	大阪府	うすあげ(冷)	アメリカ