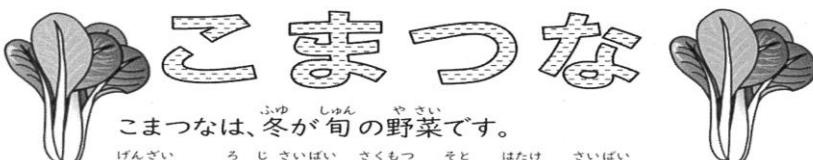


2月9日(水)



こまつなは、冬が旬の野菜です。

現在は、露地栽培(作物を外の畑で栽培する)やハウス栽培を組み合わせて、一年中出回っています。

こまつなは、緑のグループの食べ物で、おもに体の調子を整える働きがあります。また、ほねや歯をじょうぶにするカルシウムや血液をつくる鉄なども含んでいます。

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
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 けすりぶし、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

クイズワ 小松菜は日本でいつごろからつくられていてるでしょうか。
① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 昭和時代

一口メモ

○今日の副菜は「こまつなのかくし」です。こまつなは、アブラナ科の野菜です。こまつなは、江戸時代に今 東京都江戸川区小松川でたくさん作られていたので、こまつなという名前がつきました。

こまつな別の名前もあります。うぐいすが鳴く季節に出荷されていたので、「うぐいす菜」と呼ばれたり、寒い冬に出回る野菜なので「冬菜」と呼ばれたりします。

今は、ハウス栽培でもこまつなを作っているので、一年中出回っています。

こまつなは、ほうれん草とくらべると、シャキシャキとした歯ざわりがあります。カルシウム、鉄、食物せんい、ビタミンC、カロテンがしっかりとれるので、今の時期おすすめの野菜です。

○みそ汁にはさつまいもが入っています。さつまいもは、ホクホクとしてあまいです。2年生も今年、生活科で育てました。さつまいもも食物せんいがたくさん入っています。スイートポテトなどおやつにしてもおいしいです。



たまねぎ	兵庫県	さつまいも	徳島県	こまつな	鳥取県
にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県	もやし	ミヤンマー(工場:岡山)

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①