

## 11月16日(水)



こまつなは、寒さに強く、冬が旬の野菜です。  
「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれています。  
今は、ハウス栽培などによって一年中作られています。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくのおろししょうゆかけ  
みそしる  
こまつなのいためもの

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

クイズ11 こまつなは、つぎのうちどこにもともとあった野菜でしょうか。

- ① 大阪府 ② 東京都 ③ 北海道

## 一口メモ

○今日の副菜は「こまつなのいためもの」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。ほうれんそうよりしゃきしゃきとした歯ざわりです。こまつなという名前は、江戸時代の徳川8代将軍の徳川吉宗が名づけたといわれています。東京都江戸川区の西にある小松川にもともとあった野菜なので、小松菜と名づけられました。

アブラナ科の野菜は、こまつなのほかにもキャベツ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、チンゲンサイ、みずな、なのはななどたくさんの種類があります。

○給食では、ぶた肉をいためた中に、ゆでたこまつなを加えていたため、さとう、しょうゆで味つけしました。



○主菜のけい肉のおろししょうゆかけは、焼き物機で焼いたけい肉にだいこんおろし、みりん、しょうゆ、ゆず果汁を合わせて作ったたれをかけました。

おろししょうゆのおろしとは、だいこんおろしのことです。



こまつな	福岡県	たまねぎ	北海道	だいこんおろし(冷)	茨城県
にんじん	北海道	はくさい	長野県	わかめ(乾)	岩手県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②