

## 2月24日(金)

## こまつな

こまつなには、カルシウムや鉄などの栄養素が多く含まれています。

カルテン…皮ふやのど、鼻の健康を保つ。

カルシウム…骨や歯をつくるもとになる。

鉄…血液をつくるもとになる。

## きょうのこんだて

ごはん  
きゅうにゅう  
たらフライ  
すまじる  
こまつなのごまあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら、すりごま、いりごま
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう、けいにく たらフライ、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 はくさい、だいこん、みつば しいたけ、こまつな

クイズ17 こまつなのはんは、いつでしょうか。  
① 冬 ② 秋 ③ 春

## 一口メモ

○今日の主菜は、たらフライです。

たらは、冬がしゅんの魚です。身がやわらかくて白身の魚です。冬場のなべ料理のタラちらりと

しても食べます。

お正月のおせち料理にも使われる棒だらは、たらの身を干したものです。たらこは、



すけそだらのたまごです。

韓国では、たらの内臓をとうがらしづけにして塩からにした「チャンジャ」がよく食べられています。イギリスで



よく食べられているフィッシュアンドチップスは、たらをあげたものです。外国でもよく食べられている魚です。

たらには、からだをつくるもとになるたんぱく質が入っています。

○副菜は、こまつなのごまあえです。こまつなは、冬がしゅんの野菜です。江戸時代から栽培されてきた東京都の特産品です。

こまつなという名前は、江戸時代の8代将軍徳川吉宗が、たかがりで東京都小松川を訪れたときに食べたすまし汁に入っていた青菜が気に入り名前がついてないならば、神社のある名前にちなんで「小松菜」と名づけたという説があります。



はくさい	熊本県	こまつな	福岡県	みつば	大分県
だいこん	徳島県	しいたけ(生)	徳島県	たらフライ	アメリカ