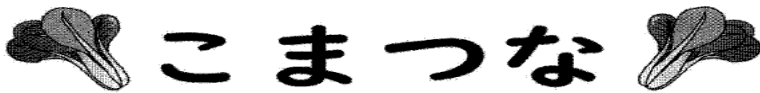


## 2月24日(金)



こまつなには、カロテンや不足しがちなカルシウム、鉄などの栄養素が多く含まれています。

カロテン・・・皮ふやのど、鼻の健康を保つ。

カルシウム・・・ほね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  
ぎゅうにゅう  
たらフライ  
すまし汁  
こまつなのごまあえ

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん、さとう<br>あぶら、すりごま、いりごま        |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、けいにく<br>たらフライ、だしこんぶ<br>けすりぶし |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>はくさい、だいこん、みつば<br>しいだけ、こまつな   |

クイズ17 こまつなのしゅんは、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。



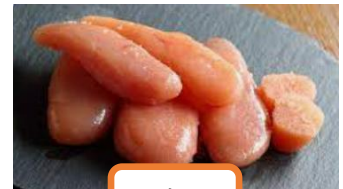
お正月のおせち料理にも使われる棒だらは、たらの身を干したものです。たらこは、



ぼうだら

すけそうだらのたまごです。

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



たらこ

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 |

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①