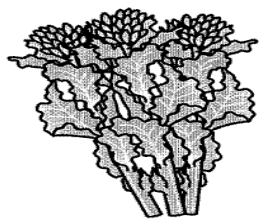


3月9日(木)

なのはな



「なのはな」は、「なばな(菜花)」や「はなな(花菜)」とも呼ばれます。

あざやかな緑色をしたほろ苦い味が特徴の野菜で、春が旬(一番おいしい時期)です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのしょうが焼き
さつまいものみそしる
なのはなのおひたし

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら さつまいも
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、かつおぶし ぶたにく、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、しょうが にんじん、もやし、あおねぎ はくさい、なのはな

クイズ 7 菜の花のように春が旬の野菜はどれでしょう。

- ① たけのこ ② にがうり ③ だいこん

一口メモ

今日の副菜は、なのはなのおひたしです。

菜の花は、アブラナ科の植物の花のことです。

葉やくき、花のつぼみの部分を食べる野菜です。

春がしゅんの緑黄色野菜です。ビタミン、鉄、カル

シウム、食物せんいが多くふくまれています。

独特のにがみがある野菜です。



○菜の花というと黄色い花を思い浮かべますが、春に花を咲かせるダイコン、カブ、コマツナ、ハクサイ、カラシナなどの花も菜の花といいます。

菜の花には、花を観賞するためのものやなたね油をとるためのもの、食べるための種類があります。

○学習園にも黄色い花が咲いています。3年生が育てていたなにわの伝統野菜の天王寺かぶらの花です。かぶの花な

ので、菜の花です。

○給食のあげものに使用している油は、なたね油です。使用済みのなたね油からディーゼルエンジン用のバイオ燃料も作られています。菜の花のSDGsです。



さつまいも	徳島県	たまねぎ	北海道	青ねぎ	徳島県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	なのはな	高知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①