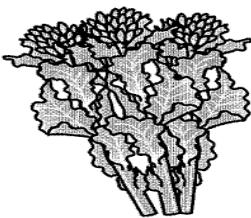


3月9日(木)

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やき
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	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、しきみそ だしこんぶ、けずりぶし
み	おもにからだのちょうしをとのえる 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
どり	

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。
春がしゆ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、春には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