

# 12月3日(木)

## きくな



きくなは、冬に<sup>ふゆ</sup>おいしい野菜で、10月<sup>がっ</sup>から3月<sup>がっ</sup>に旬<sup>しゅん</sup>をむかえます。寒さ<sup>さむ</sup>の中で育つと茎<sup>なか</sup>が柔<sup>もだ</sup>らかく、風味<sup>くさ</sup>も増<sup>ふ</sup>します。

きくなは、きくの葉<sup>は</sup>の形<sup>かたち</sup>に似<sup>に</sup>ていて、特有<sup>とくゆう</sup>の香り<sup>かお</sup>があります。春<sup>はる</sup>にきく<sup>はな</sup>のような花<sup>はな</sup>を咲<sup>さ</sup>かせるので、春<sup>しゅん</sup>きくともいいます。

クイズ3 「きくな」の花<sup>はな</sup>は、何<sup>なに</sup>色<sup>いろ</sup>でしょう？

①白

②黄

③むらさき



### きょうのごんたて

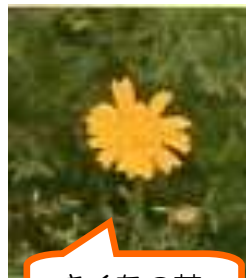
ぶたにくのしょうがやき  
さつまいものみそしる  
きくなどはくさいのごまあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう・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
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう サラダあぶら・さつまいも いりごま
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・えのきたけ はくさい・きくな

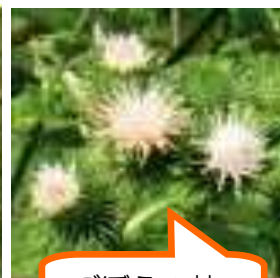
今週は「歯と口の健康強調週間」です。

### 一口メモ

- 今日のかむかむメニューは「豚肉のしょうが焼き」です。担任の先生のリードで30回よくかんでください。食後は「歯みがきサンバ」に合わせてしっかり歯磨きしましょう。
- 「きくな」はその名前にあるように、「キク科」の植物です。ごぼうやレタスも「キク科」です。見た目も味も異なるので不思議ですが、花の形を見れば納得できますね。
- 「きくな」は食欲をそそるさわやかな香りと、シャキシャキとした食感、鮮やかな緑が好まれ、鍋料理の定番野菜です。緑黄色野菜の一つで、体内でビタミンAに変わるカロテンが、ほうれん草や小松菜よりも多く含まれています。皮ふや粘膜、目の健康を保つほか、かぜの予防にも効果的ですよ。



きくなの花



ごぼうの花



レタスの花



4年生の教室のところに掲示されていますが、大阪府内にも、たくさん作られている野菜や果物があります。その中でも、生産量が全国ベスト10入りするなどさかんにつくられている農作物を「なにわ特産品」としてPRしています。「きくな」もその一つですよ。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	はくさい	大分県
さつまいも	徳島県	青ねぎ	徳島県	きくな	大阪府

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②