

3月8日(火)



菜の花

「菜の花」は、花のつぼみと葉と茎を食べる野菜です。
鮮やかな緑色と、ほのかな苦みが、春の訪れを感じさせてくれます。
旬(一番多く収穫できて味もよい時期)は、早春の2月から3月ごろです。

きょうのこんだて

ぶたにくのあまがらやき
みそしる
なのはなのおひたし
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
	けいにく
	かんそうわかめ
き	あかみそ・しろみそ
	だしこんぶ・けすりぶし
	かつおぶし
	(おもにねつやちからのもとになる)
みどり	ごはん
	さとう・じゃがいも
	(おもにからだのちようしをととのえる)
	たまねぎ・だいこん
り	にんじん・しめじ
	なのはな・はくさい

クイズ6 「菜の花」には、別の名前があります。何という名前でしょう？

一口メモ

- ①ひまわり ②あぶらな ③たんぼぼ

○菜の花は花を食べる野菜といっても、咲いた花を食べるわけではありません。ブロッコリーやカリフラワーのような花野菜といっしょで「花のつぼみ」を食べます。ほろ苦さが特徴です。食べやすいように、はくさいと一緒におひたしにしています。



菜の花を横からみたところですよ。



菜の花を横から見たところですよ。花のつぼみと葉のつぼみとがわかりますね。



菜の花の花が咲いたところです。黄色の花が咲きます。「上福なかよし畑」にたくさん咲いています。

6年生と5年生の「さよなら給食」



たまねぎ	北海道	だいこん	香川県	菜の花	徳島県
じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	はくさい	茨城県

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・かつおぶしの袋

クイズの答え：②