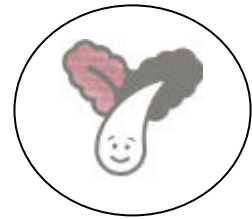


がつ な
3月のはま菜ちゃんは・・・

こまつな



こまつな とうきょう
小松菜は東京生まれ！！

とうきょう こまつがわ えどがわ
東京の小松川（江戸川）でつくら
たことから、この名前がつけました。

1ねんじゅうつく
1年中作られています、今のもの
は、あくが少なく、あまみがあってお
いしいといわれています。

ゆでると、よりきれいな緑色になる
ので、スープやいためものなどに多く
つか
使われています。

よこはまでは □

ばんめ 7番目に多く作られているやさいです。作
りやすく、連作もでき、真冬を除いて1年中
つく
作られています。

よこはま みどりく いずみく
横浜ではおもに、緑区 泉区でとれます。

こまつなは鮮度が一番です。

よこはまし つく りょう ぜんこく しちょうそん
横浜市で作られる量は、全国の市町村
では2位で、なんと日本
でとれるこまつな
の16分の1が横浜で作られています。

こまつなクイズ

こまつなはどれでしょうか？



ほね は
**骨や歯をじょうぶにする
おたすけマン！！**

カルシウムといえはぎゅうにゅう こざかな
などの赤の食べ物とおもわれがちです
が、こまつなやほうれんそうにも、ほね
は
歯をじょうぶにする「カルシウム」がたく
さんふくまれています。

このほかに、こまつなには、たい
せつな「血」をつくるもとになる「鉄」や
かぜをひかないようにしてくれる「ビタ
ミンC」が多くふくまれています。

きゅうしょく
給食では

ごま酢あえ

かきたま汁 すまし汁

みそ汁 に使っています。

きゅうしょく
給食でもよく登場するやさいです。

あざやかな緑色が、料理をよりおい
しくみせてくれます。

こたえ： こまつな

(チンゲンサイ ほうれんそう)