

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!!

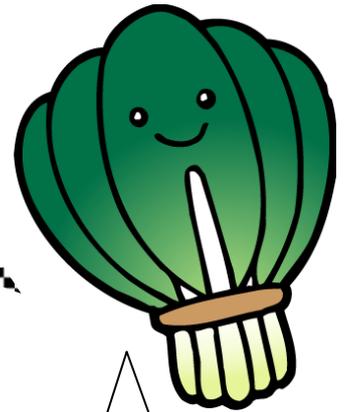
とうきょう こまつがわ えどがわ
東京の小松川(江戸川)でつくられたことから、この名前がつけました。
ねんじゅうつく いま
1年中作られています、今のものは、あくが少なく、あまみがあっておいしいといわれています。
みどりいろ
ゆでると、よりきれいな緑色になるので、スープやいためものなどに多くつかわれています。

よこはまでは

ほんめ おお つく つく
7番目に多く作られているやさいです。作
れんさく まふゆ のど ねんじゅう
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 いづみく
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 ぜんごく しちょうそん
横浜市で作られる量は、全国の市町村
い にほん
では2位で、なんと日本でとれるこまつな
ぶん よこはま つく
の16分の1が横浜で作られています。

ほね は 骨や歯をじょうぶにする おたすけマン!!

ぎゅうにゅう こざかな あか た もの
カルシウムといえば牛乳や小魚などの赤の食べ物
とおもわれがちですが、こまつなには、ほね は
骨や歯をじょう
ぶにする「カルシウム」がたくさんふくまれています。
このほかにも、こまつなには、たいせつな「血」をつく
るものになる「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。



きゅうしよく 給食では

きゅうしよく どうじょう
給食によく登場するやさいで、スープや
サラダなどによく使います。
みどりいろ
あざやかな緑色
が、料理をよりおいし
りょうり
くみせてくれます。

こまつなクイズ

こまつなはどれでしょうか?

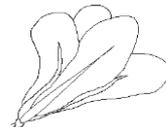
①



②



③



こたえ: ③こまつな(①チンゲンサイ②ほうれんそう)