

こまつな



こまつなは、なの花  
とおなじ なかまで  
す。3月に になると、  
なの花と そっくりな  
花が さきます。



みどりいろが きれいな やさいです。

かぜの ウイルスと たたかって くれる  
えいようが いっぱい はいって います。



しるものや いためものに  
いれると おいしいです。  
おうちでも たべてね。

1月

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	⑭	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉟	28	29	30	31		

低学年用

こまつ菜



こまつ菜は、菜の花と同じなかまです。3月になると、菜の花とそっくりな花がさきます。



色のこい野菜です。かぜのウイルスとたたかうカロテン（ビタミンA）やビタミンCがいっぱい入っています。

1月

おいしい食べ方



やわらかく食べやすいので、いため物やしる物にそのまま入れて食べられます。かんたんに料理できるので、家でも食べてね。

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	⑭	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉟	28	29	30	31		

高学年用



# 小松菜

小松菜豆知識



命名は徳川将軍！

将軍徳川綱吉(吉宗という説もある。)が小松川村へ鷹狩りにやってきた時、村人が村で作っていた青菜を汁物に入れて出しました。青菜には名前がなかったため、将軍が土地の名をとって、小松菜と名づけました。

その後、小松菜は江戸庶民の冬場の重要な野菜になりました。

現在、東京は小松菜の生産量日本一です。

かぜのウイルスと戦うカロテン(ビタミンA)が多く含まれている緑黄色野菜です。

カルシウムが豊富な野菜です。骨を強くし、骨粗しょう症こっその予防に有効です。



あくが少ないので、炒め物や汁物にそのまま入れて食べられます。  
家で料理してみてください。

1月

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	⑭	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉗	28	29	30	31		

中学校用