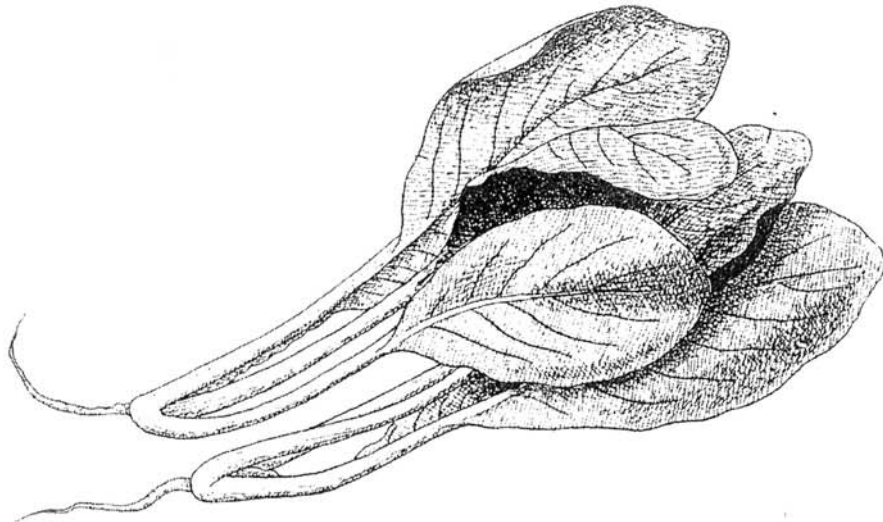


こまつな



- ふゆにたくさんとれます。
- こいみどり色の、えいよういっぱい
やさいです。



1月



- おひたしやいためもの、しるものにつかいます。

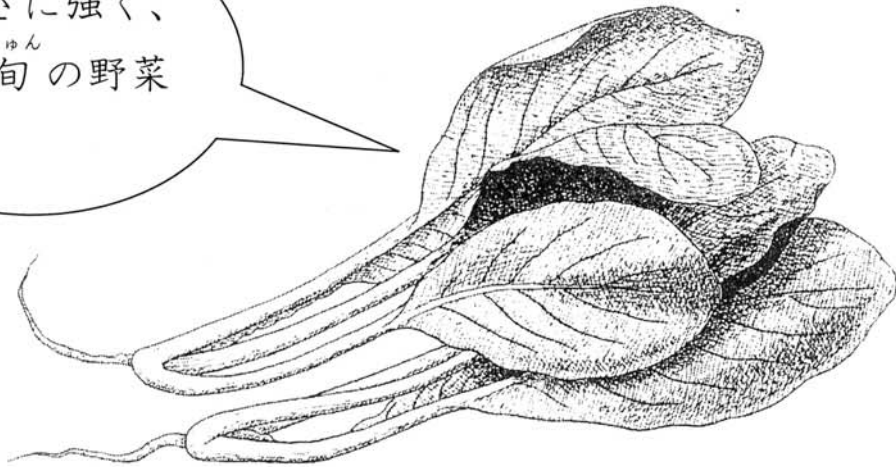


日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	8
⑨	⑩	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

低学年用

こまつな

寒さに強く、
冬が旬の野菜
です。



○ カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄を多くふくむ、
栄養いっぱいの緑黄色野菜です。

○ おひたしやいためもの、汁物
に使います。



1月



日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	8
⑨	⑩	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

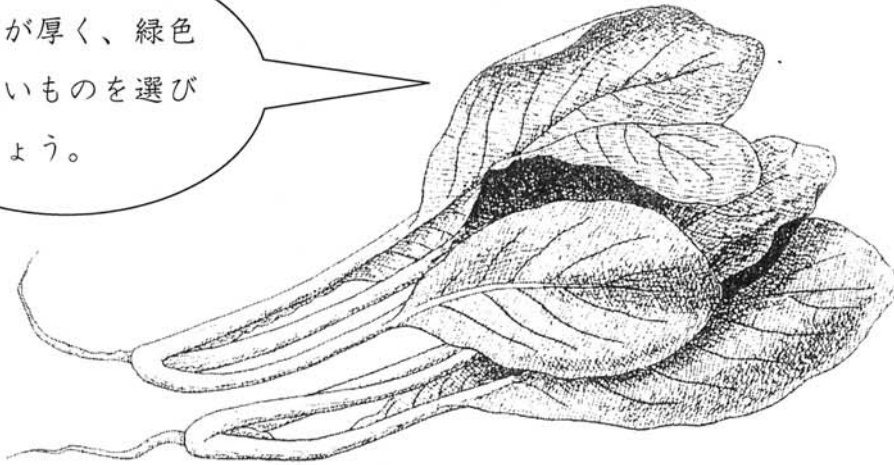
「どうして、小松菜というの？」

江戸時代に、東京の小松川（現在の江戸川区）でたくさん作られるようになったので、「小松菜」と呼ばれるようになりました。

高学年用

小松菜

葉が厚く、緑色が濃いものを選びましょう。



- 一年中出回っていますが、12月から2月の寒い時期が旬の緑黄色野菜です。
- カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄を多く含み、栄養価の高い野菜です。
- しょうゆやみそだけでなく、バターや牛乳ともよくあうので、和風・洋風・中華風のいろいろな料理に使います。



小松菜という名前の由来

江戸時代に、東京の小松川（現在の江戸川区）で多く作られるようになり、「小松菜」という名になったといわれています。寒い時期にできる緑の野菜は少なく、昔はとても貴重な野菜でした。



1月



日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	8
⑨	⑩	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟	31					

中学校用