

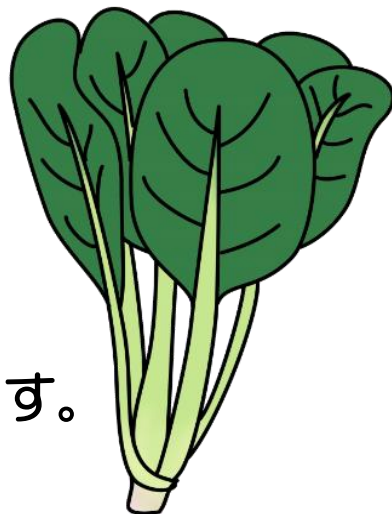
2 月 18 日 の し ょ く い く メ モ

こまつなのおはなし

「こ ま つ な小松菜」という名前な ま え

え ど じ だ い江戸時代にと う き ょ う と東京都江戸川え ど が わ く区小松川で
さい ば い栽培されていたので、この名前がつか
きました。

は ち お う じ八王子でもたくさんつくられています。



え い よ う栄養たっぷり！です

ふ ゆ冬が旬。し ゅ ん寒さに強く、さ む霜にあたるとあ ま甘みがまして
おいしくなります。え い よ う栄養もたくさん！

カロテン ビタミンC	か ぜ 予防！ び ょ う き 病氣から か ら だ 体をまもります！
カルシウム	ほ ね 骨や は 歯をじょうぶにします！
鉄分	け っ え き 血液をつくります！



き ょ う今日の給食では

こ ま つ な小松菜とコーンのサラダをた食べます！

しっかり食べましょう！