

しよくいくメモは、^{にっちよく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室にはったりしてね

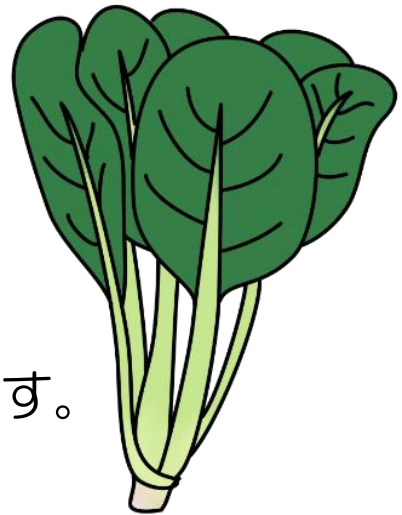
2月19日のしよくいくメモ

こまつなのおはなし

「^{こまつな}小松菜」という^{なまえ}名前

^{えどじだい}江戸時代に^{とうきょうと}東京都^{えどがわく}江戸川区^{こまつがわ}小松川で
^{さいばい}栽培されていたので、この^{なまえ}名前がつ
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^{さむ}強く、^{つよ}霜にあたると^{しも}甘みが^{あま}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 ^{よぼう} 予防！ びょうき ^{からだ} 病気から体をまもります！
カルシウム	ほね ^は 骨や歯をじょうぶにします！
鉄分 ^{てつぶん}	けつえき ^{けつえき} 血液をつくります！



^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食では

^{こまつな}小松菜と^たコーンの^たサラダを食べます！

^{きょう}今日の^{こまつな}小松菜は^{はちおうじさん}八王子産です

しっかり^た食べましょう！