

本日のおすすめ

きょう えいよう 今日は栄養たっぷり こまつな しょうかい 「小松菜」について紹介します。



みなさんは「小松菜」という
やさい し
野菜を知っていますか？



こまつな とうきょう こまつがわ
小松菜は、東京の小松川という川の周辺で、
え ど じ だい さ い ば い
江戸時代から栽培されている野菜です。ほうれん
そ う に
草と似ていますが、シャキシャキとした歯ごたえ
や、くせのない食べやすい味がします。

小松菜



こまつな りょくおうしょくやさい せいぶん
小松菜は緑黄色野菜で、成分はほうれん
そ う に ひじょう おお
草に似ていますが、カルシウムが非常に多
いのが特長です。カルシウムは、ほうれん
そ う 5 ば い ふく
草の5倍も含まれています。



こまつな
小松菜は、ビニールハ
はたけ そだ
ウスや畑で育てられて
いるぴよ。

