

今日の 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。



こまつな
みなさんは「小松菜」という

やさしい
野菜を知っていますか？



これ！



こっちが・・・

ほうれん草



こまつな とうきょう こまつがわ かわ しゅうへん
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 やさい
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
は
や、くせ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
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
ウスや畑で育てられて
いるぴよ。

