

# 11月の地場産食材 **小松菜**

## 海士里ちゃん献立

### 「小松菜のひきわり大豆あえ」です!



## 小松菜の栄養

こまつな えいようか たか りよくおうしょく やさい は ほね じょうぶ ひんけつよぼう  
小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」、貧血予防  
こうか てつ せいかつしゅうかんびょう よぼう こうかてき かぜ  
に効果がある「鉄」、生活習慣病予防に効果的な「ベータカロテン (ビタミンA)」、風邪  
よぼう びょう こうか ちょうないかんきょう ととの しょくもつせんい ほうふ  
の予防や美容に効果がある「ビタミンC」、腸内環境を整える「食物繊維」などが豊富  
ふく  
に含まれています。「鉄」が豊富な野菜と言え、ほうれん草をイメージする  
かた おお おも こまつな ふく てつ りょう そう やく ばい  
方が多いと思いますが、小松菜に含まれる鉄の量はほうれん草の約1.5倍。  
そう ばいじょう おうさま  
「カルシウム」は、なんとほうれん草の3倍以上!カルシウムの王様とも  
よ せいちょうき た ほ やさい  
呼ばれています。成長期のみなさんにはしっかり食べて欲しい野菜です。



## オススメの食べ方

- **生で食べる(野菜ジュース)**  
こまつな さんみ くだもの いっしょ やさい  
小松菜はアクが少ないので、リンゴやレモン  
などの酸味のある果物と一緒に野菜ジュース  
にすると飲みやすく、ビタミンCも効率よくとれ  
ます。
- **ビタミンDを含む食べ物と一緒に食べる**  
ふく た もの いっしょ た  
カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収が  
いいことから、椎茸や肉、魚などと一緒に食  
べるのがオススメ♪

## 生産者の紹介

こまつな つく ふるや まえだみのる  
小松菜を作っているのは古屋の前田 稔 さん  
です。ビニールハウスで小松菜を育ててい  
て、ハウスで育てた小松菜は苦みが少なく、味  
も良いそうです。  
こまつな ふゆ しゅん やさい つく  
小松菜は冬が旬の野菜ですが、ハウスで作  
ることで一年中収穫することができます。  
なつ あつ じき にちていど そだ  
夏の暑い時期は、25日程度で育ちますが、  
さむ ふゆ そだ げつ  
寒い冬は育つのに3か月もかかります。その  
ため一年中安定して収穫できるように種ま  
きの時期をずらすなどの工夫をしています。

また、前田さんは、  
とく つち ちから  
特に土づくりに力を  
いれていて、肥料に  
こめ あぶら  
米ぬかや油カスなど  
を混ぜて手づくりした  
ひりょう しょう  
ボカシ肥料を使用し  
ています。



ふるや まえだみのる  
\* 古屋の前田 稔 さん



こまつな はな  
★小松菜の花  
じゅうじ はな  
十字に花びらを  
つけています。



こまつな は  
★小松菜の葉  
まる おもて  
丸みがあり、表が  
こ みどりいろ  
濃い緑色です。

