



# いきいきお野菜

## 4月の主役 こまつな



4月に使用する『こまつな』は、<sup>がつか</sup>富山市、<sup>しやう</sup>魚津市、<sup>とやまし</sup>射水市で  
<sup>うおづし</sup>ハウス栽培されています。<sup>いみずし</sup>東京の<sup>さいばい</sup>小松川村で<sup>とうきやう</sup>冬野菜として<sup>こまつがわむら</sup>食  
<sup>ふゆやさい</sup>べられていましたが、<sup>た</sup>今では<sup>いま</sup>全国で<sup>ぜんこく</sup>一年中<sup>いちねんじゆうしゆうかく</sup>収穫されている  
<sup>だいひやうてき</sup>代表的な「<sup>あおな</sup>青菜」になっています。<sup>さいばい</sup>栽培しやすく、<sup>めんせき</sup>面積が<sup>すく</sup>少な  
<sup>せいさん</sup>くても<sup>やさい</sup>生産しやすい野菜です。

『こまつな』には、<sup>ばい</sup>ほうれんそうの3倍のカルシウムや、<sup>びた</sup>ビタ  
<sup>しー</sup>ミンCが多く<sup>おお</sup>含まれています。<sup>ふく</sup>発育期の<sup>はついくき</sup>子どもの<sup>こ</sup>カルシウム源<sup>げん</sup>  
<sup>ちゆうこうねん</sup>として、<sup>こつそしやうしやう</sup>また<sup>よぼう</sup>中高年の<sup>にちじやうてき</sup>骨粗鬆症の<sup>よ</sup>予防のためにも、<sup>りやうり</sup>日常的に<sup>つか</sup>料理に<sup>よ</sup>使うと<sup>よ</sup>良いでしょう。



(公財) 富山市学校給食会

