



いきいきお野菜 3月の主役 水菜



がつ しょう みず な とやましやつおちく いみずしだいもん
3月に使用する『水菜』は、富山市八尾地区と射水市大門
ちく つく
地区で作られています。

ひりょう つか みず つち そだ みず
肥料を使わず、水と土だけでぐんぐん育つことから『水
な なまえ
菜』という名前がつけました。

み め みどり りよくおうしょくやさい
見た目はやさしい緑ですが、じつは『緑黄色野菜』の
なかま ほね は じょうぶ かぜ よぼう
仲間で、骨や歯を丈夫にするカルシウムや風邪の予防にな
るビタミンC、 β -カロテンやカリウム、食物繊維を多く
ふく えいようほうふ やさい ひた なべ
含む栄養豊富な野菜です。サラダやお浸し、スープや鍋な
ど幅広い料理に使えます。



(公財) 富山市学校給食会

