

いきいきお野菜

2月の主役こまつな



2月に使用する「こまつな」は魚津市で栽培されています。

出荷時期は、12月中旬～2月下旬で、この寒い時期に育つ「こまつな」は、甘みが強く、えぐみが少ないのが特徴です。

「こまつな」は、かぜなどの病気から体を守るビタミンCや、骨を育てるカルシウム、おもに赤血球をつくる鉄分などをたっぷりと含んでいます。日々の食事に取り入れたい、栄養価の高い野菜のひとつです。



公益財団法人
富山市学校給食会