

こまつないっせいきゅうしょく
11月17日は“小松菜一斉給食”です！

今年も小松菜一斉給食の季節がやってきました。この取り組みは、子供たちが食環境や農業への理解を深めるきっかけとなることを願って行われていて、小学生は1人30g、中学生は1人50gの小松菜がJ A東京スマイルより無償で提供されます。小岩地区（小学校9校、中学校4校）では、毎年栄養士が考案した共通のメニューを実施しています。

☆こいわちくきょうつう
小岩地区共通メニュー☆

こまつなフランス
こまつなシチュー
タラのトマトソースがけ
こまつな入りコールスロー
ぎゅうにゅう
牛乳

えどがわく
江戸川区はとうきょうと なか
東京都の中でこまつな せいさんりょう
小松菜の生産量がだい い
第1位なんだよ！えいよう
栄養たっぷり!! こまつな
小松菜の“パワー”は横綱級!?

こまつな りょくおうしょくやさい なか えいようか たか しょくざい
小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い食材です。

りょくおうしょくやさい おお ふく ベーた
緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンはもちろん、

さまざま ビタミンやミネラルも豊富に含まれます。また、鉄

やカルシウムが豊富な野菜というと“ほうれん草”を思い

浮かべることが多いかもしれませんが、実は小松菜の方が

鉄も多く、カルシウムはほうれん草の3倍以上も含まれて

います。成長期の体には欠かせない栄養素なので、小松菜

は積極的に摂取したい食品の一つですね。

えいようそ
特に注目すべき栄養素



カルシウム

にちじょうてき た やさい
日常的によく食べられている野菜の

なか ふく りょう
中で含まれている量はトップクラス。

カルシウムの働きでよく知られている

のは骨や歯の材料ですが、実は筋肉を動

かすスイッチの役割や血管を強くする

はたら 働きもしています。

こまつな せいちょう 小松菜の成長

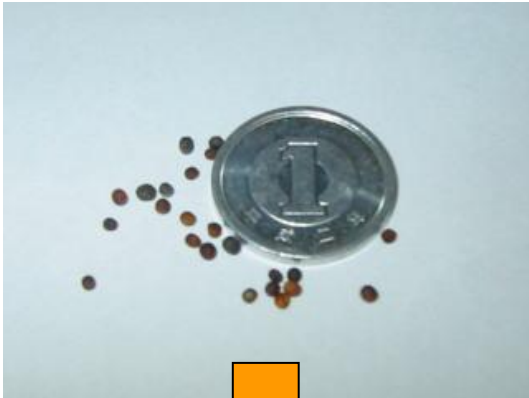
こまつなはアブラナ科
の植物なので黄色い
花が咲きます！



↑こまつなはな
小松菜の花です。

こまつなは、どのように成長して給食室に届けられる
のでしょうか。種から給食室に出荷されるまでを写真で
まとめました。

コマより小さい種



ハート型のかわいい子葉



ぐんぐん成長します



朝、給食室へ届きます

そろそろ出荷できそう



虫も食へちゃうおいしい葉

小松菜は1年中食べることができる野菜ですが、一番おいしく、栄養価も高くなる旬の時期
は冬です。夏は種まきから収穫まで25日前後で作ることができますが、秋～冬は80～90日
くらいかかります。じっくりと育てた小松菜は夏の小松菜に比べてやわらかく、栄養もぎゅっと
つまっているのです。