

きょうのこんだて

12がつ3にち

ごはん

たまねぎのみそしる

しろみざかなのBBQソース

こまつなのいためもの



きょうのポイント

小松菜

旬は「冬」でアブラナと同じ植物です。収穫せずに育てると黄色い花を咲かせます。小松菜はそれぞれの地域で作られて、呼び名もいろいろあります。群馬「武州寒菜」新潟「大崎菜」関西「黒菜」と呼ぶこともあるそうです。ビタミンやミネラルをたくさん含んだ緑黄色野菜です。カルシウムや鉄も含まれているのでしっかり食べて下さいね。

