

“**みらい**（**未来**）につなげ、**みんなで食べる千葉市産**  
千葉市でとれる**野菜**を知ろう”



こまつなの花

今日の給食のテーマ

千葉市でとれた旬のこまつなを味わいながら、栄養について知る。

12月

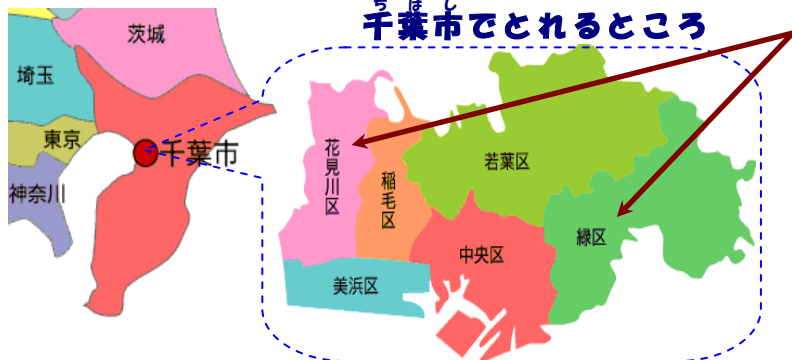
こまつな



東京都江戸川区小松川が原産地なので、  
小松菜という名前がつけました。  
江戸庶民には大切な冬の野菜で、江戸っ子の雑煮には欠かせないものでした。寒さに強く、つくりやすい野菜で1～2度霜を受けたものは甘みが増し格段においしくなります。



こまつなの栄養は、ビタミン、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維など、ほうれん草に多く含まれる栄養分と似ていますが、鉄やカルシウムはほうれん草より多く含んでいます。



千葉市でとれるところ

千葉市では主に緑区高田町、

花見川区武石町・犢橋町で

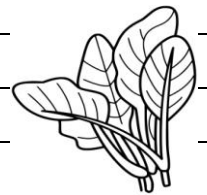
収穫されます。

栽培している広さは、千葉市

動物公園とほぼ同じです。

千葉市でとれたこまつなを使った「こまつなの中華あえ」

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2束	3cm切り
もやし	80g	
にんじん	1/2本	千切り
しめじ	1/2房	小房に分ける
ねぎ	1/4本	みじん切り
しょうが	ひとかけ	みじん切り
白炒りごま	小さじ1	
白すりごま	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酢・砂糖・ごま油	各小さじ2	



【作り方】

- ① ごま油を熱し、しょうが、ねぎを加えて炒め、香りを出す。
- ② ①に砂糖、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、酢を加えて和え衣を作り、冷ます。
- ③ 野菜はゆでて水にさらし、水気をよくしぼる。
- ④ 野菜に②の和え衣、すりごまを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り付けたら上に白ごまをちらす。