

10月30日（月）

きょうは、新献立の“豚肉とこまつなのごはん”に使われている「こまつな」についてのお話です。

「こまつな」は、江戸時代の初めごろに、現在の東京都の江戸川区小松川という場所で作られていた、「ククタチナ」というものを品種改良して栽培され始めたといわれています。

「こまつな」には、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンBの仲間、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養がたっぷり含まれています。中でも特に多いのがカルシウムです。その量は、ほうれん草の3倍以上もあります。カルシウムは、骨や歯の材料になる栄養で、“骨・そしょう症”という骨がスカスカになって折れやすくなってしまふ病気を防ぐ効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。