

3月4日（月）

きょうは、“豚肉ぶたにくと小松菜こまつなのごはん”に使われている「小松菜こまつな」についてのお話です。

「小松菜こまつな」は、江戸時代えどじだいの初めごろに、現在の東京都えどがわくの江戸川区こまつがわという場所で作られていた、「ククタチナ」というものを品種ひんしゅ改良かいりょうして栽培さいばいされ始めたといわれています。

「小松菜こまつな」には、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンBなかまの仲間、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養えいようがたっぷり含まれていふくます。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、骨ほねや歯えいようの材料になる栄養で、“骨こつ・そしょうしょう症”という骨ほねがスカスカになって折れやすくなおってしまう病気を防ふせぐ効果こうかがありますので、しっかり残さずに食べましよう。