

11月 シャキシャキの歯ごたえ みずな

11 November 2013 平成 25 年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ギザギザした切れこみのある葉は、不思議な形だね。

みずなはどんな花が咲くのかな？

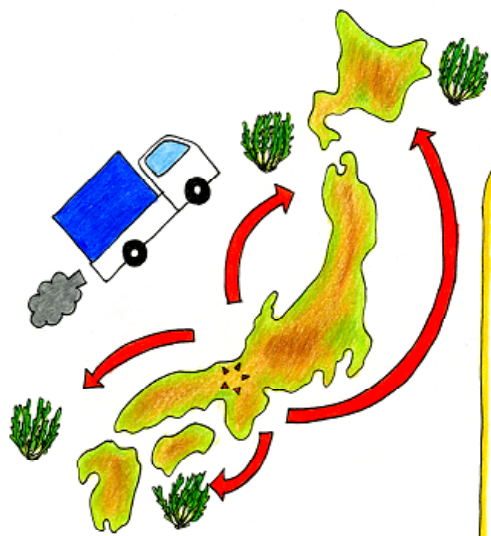
答えはなの花。

キャベツやブロッコリー、大根などと同じアブラナ科の仲間。

緑黄色野菜のみずなは、ビタミン・ミネラルのバランスがいいよ。かぜや貧血の予防、骨の成長を助ける成分も入っているよ。



©mikako, y



みずなは京都生まれ。肥料を使わず、水と畑の土だけで作られるので、“水菜”と名がついたようだ。関西では、昔から食べていた野菜だけど、全国に広まったのは、つい最近のことなんだ。

調布市民健康づくり始める会
http://chofu-healthnet.jp

食楽食育の会