

2月 江戸生まれの野菜 こまつな

江戸時代に小松川(今の東京都、江戸川区周辺)で栽培されていたことから、こまつがわ → こまつな と、この名がつけました。

冬の代表的な野菜 こまつなは、冷たい風にさらされて育つことでこおってはいけないと思い、体内に糖分をたくわえて甘くなるよ。



こまつなの栄養
 こまつなは 骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富。また、カロテンやビタミンCも多いので、肌をじょうぶにしたり、免疫力を高めて、風邪をひきにくい体にしてくれるよ。

© m.y

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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