ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

は、「こまつな」

熊本市の地図

こまつなクイズ

「こまつな」の名前の由来は、次のうちどれでしょう。

①人の名前　　②山の名前　　③村の名前

答えは③村の名前です。

小松菜は鎌倉時代に中国から日本に伝わってきました。当時はまだ、名前がありませんでしたが、江戸時代に八代将軍徳川吉宗が江戸川区(現在の東京都)小松川村を訪れた際に食べた青菜(小松菜)をとても気に入り、村の名前「小松川」から「小松菜」と名付けられたそうです。

こまつなの豆知識

小松菜には、骨や歯を強くするカルシウムが豊富に含まれています。きのこなどのビタミンDが含まれている食べ物と一緒に食べると、カルシウムが、より体の中に吸収されます。他にも、血のもとになる鉄分や体を守るビタミン類など、体に必要な様々な栄養素が含まれています。

おいしい小松菜の見分け方は、葉の色が濃く鮮やかで、茎が太くピンとしたものです。おいしい小松菜を食べて、栄養素をたくさん取り入れましょう。