

“**みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉市産**”  
**千葉市でとれる野菜を知ろう**

# 11月こまつな

アフラナ科 葉を食べる野菜

カルシウム ビタミンCが豊富  
 【KOMATSUNA】



こまつなは、江戸時代の初め頃、現在の東京都江戸川区の葛西付近に生えていた「くくたち」という植物を改良して、葛西菜という名前で栽培されたそうです。味が良いことから全国に伝わり、小松川の辺りでさらに改良され、小松菜と呼ばれるようになりました。



**おいしい小松菜の見分け方♪**

- ・葉の緑色が濃く、葉肉が厚いもの
- ・葉と茎にハリとツヤがあり、みずみずしいもの
- ・葉脈があまり太くないもの

骨や歯を強くし、ストレスをやわらげる「カルシウム」や、免疫力を高め病気から体を守る「ビタミンC」を多く含みます。濃い緑色は「カロテン」で、体内でビタミンAになります。皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪の予防に欠かせない栄養素です。しっかり食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

**千葉市でとれるところ**



花見川区 武石町・犢橋町、  
 緑区高田町を中心に、小松菜が作られています。

千葉市産の小松菜は、千葉県内で生産される小松菜のうち第1位の収穫量です。

今日の給食のねらい

市内産の旬の小松菜を炒め物で味わう



千葉市でとれた新鮮な小松菜を使った  
 「小松菜のオイスターソース炒め」

材料名	4人分	切り方
鶏肉	60g	小間切れ
にんにく	小1片	みじん切り
こしょう	ひとつまみ	
サラダ油	小さじ1	
にんじん	1/3本	短冊切り
大豆もやし	1/2袋	
小松菜	1/2束	2cm
コーン	30g	
しめじ	1/4株	ほぐす
オイスターソース	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	ひとつまみ	

**【作り方】**

- ① 小松菜をゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、鶏肉を炒めてこしょうをふる。
- ③ 鶏肉に火が通ったらにんじん、大豆もやし、しめじ、コーンを炒める。
- ④ にんじんに火が通ったら小松菜を入れ、オイスターソース、しょうゆ、塩で味をととのえる。

ごはんにも、  
 パンにも合います！

