



こまつな えどじだい こまつがわ げんざい えどがわく  
小松菜は、江戸時代に小松川（現在の江戸川区  
しゅうへん さいばい なまえ ゆらい  
周辺）で栽培されていたことが名前の由来です。

いま とうきょう さいばい おお きょうしやう  
今でも東京での栽培が多く、今日使用している

こまつな あだちくさん きやう  
小松菜は足立区産のものです。今日はじゃがいも

たまねぎ いっしょ つく  
や玉葱と一緒にミキサーにかけてポタージュを作  
りました。



りやうり うし りやうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
はたら きをするかをあらわ  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*

フレンチサラダ\*★

牛乳○

ポークソテー○\*★

ごはん★

こまつな  
小松菜のポタージュ\*○★