

# 献立ひとくちメモ

5月28日(木)

## 小松菜

今日のナムルに入っています

東京にルーツのある野菜の1つです！



### 〈名前の由来〉

小松菜は江戸時代、現在の江戸川区付近である小松川の周辺で栽培されていました。その地域に将軍が鷹狩りに訪れた際にふるまったところ、とても気に入り、その地域の名前から「小松菜」と名付けられたそうです。

### 〈多く含まれる栄養素〉

ビタミンC・K、カルシウム、鉄、カリウムなどが豊富です。特に、カルシウムは野菜の中でも特に多く、同じ青菜でもほうれん草の約2倍含まれています。