



食育コーナー



冬^{ふゆ}に^たおいしい^{かん}食べ^ひもの^{かん}漢字クイズ

よめるかな？

白菜

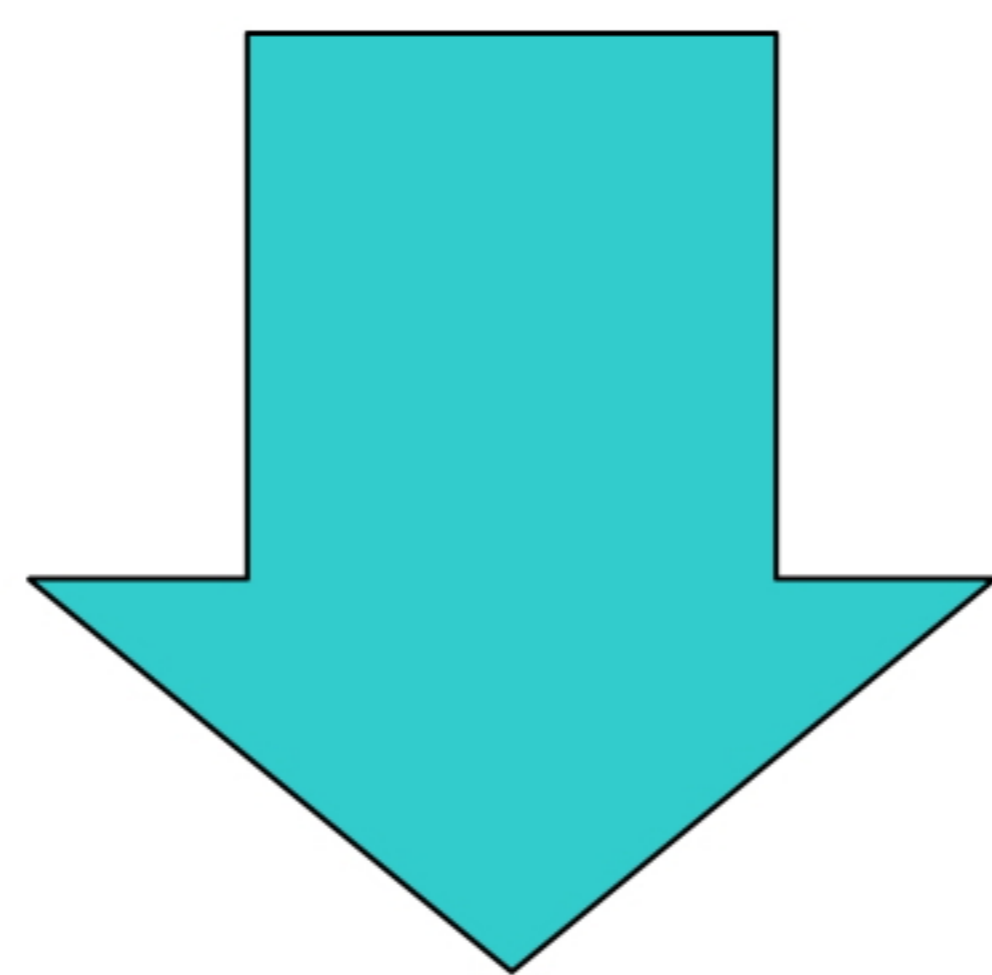
春菊

人参

蓮根

菠薐草

こたえはこちら



はくさい

なべ料理にかかせない白菜は、
カロリーが低く、とてもヘルシーです。
煮こむことで
かさがへり、
たくさん食べることができます。



しゅんぎく

しゅんぎくの旬は、
11月から2月ごろです。
肌や目を
守る栄養が
ふくまれています。



にんじん

一年中出回るにんじんですが、
春と冬の2回、旬があります。
栄養たっぷり、オレンジ色がきれい
なので、給食にも
よく使われています。



れんこん

れんこんには、どうして
あながあいているのでしょうか。
れんこんは、水の中で育つ
ため、水の中でも空気が届く
ようにあながあいています。



ほうれんそう

冬にとれるほうれんそうは、
夏にとれるほうれんそうよりも
栄養がたくさん
ふくまれて
います。

