

12月15日(火)

(はくさい)

はくさいの旬は、11月～2月にかけてで、霜にあたったものは甘みがでてさらにおいしくなるといわれています。
くせがなく、やわらかな歯ごたえが人気の冬野菜です。



きょうのこんだて

ぎゅうにくのケチャップソテー
はくさいのスープ
やきプリン
レーズンパン
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)
あか (おもにねつやちからのもとになる)
き レーズンパン サラダあぶら クリーム・さとう
みどり (おもにからだのちょうしをととのえる)
①芯がもりあがっているもの ②葉っぱと葉っぱにすき間がないもの ③芯に黒い点々があるもの

今週は「食育週間」です。

クイズ11 「はくさい」の新鮮さの見分け方は、どれでしょう？

①芯がもりあがっているもの

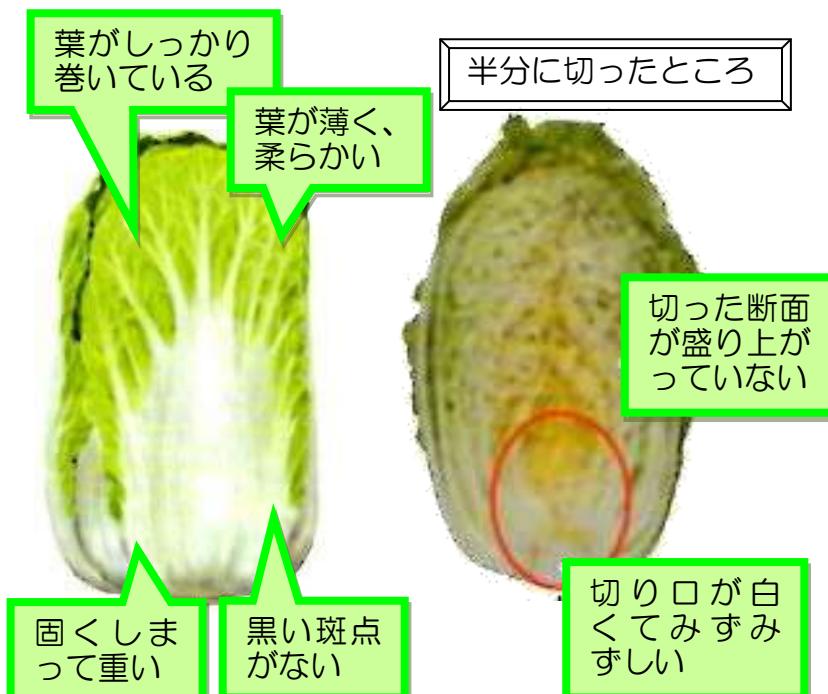
②葉っぱと葉っぱにすき間がないもの

③芯に黒い点々があるもの

一口メモ

○「はくさい」は明治時代に中国から日本に伝わり広まりました。現在日本で栽培されている「はくさい」は、結球タイプで少しラグビーボールのような形をしています。「はくさい」を英語でどういうか知っていますか？“chinese cabbage”といいます。

○これから寒くなるとますますおいしくなる「はくさい」です。選び方のポイントです。



牛肉	北海道	ピーマン	鹿児島県	にんじん	長崎県
たまねぎ	北海道	はくさい	茨城県	パセリ	静岡県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②