

12月15日（火）

はくさい

きょうのごんたて

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

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
出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。



（おもにからだをつくる）	
あ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく
か	けいにく・けいらん
（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
（おもにからだのちょうしをととのえる）	
み	たまねぎ・ピーマン
ど	マッシュルーム・はくさい
り	にんじん・パセリ

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」を英語でどういふか知っていますか？“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。

葉がしっかり
巻いている

葉が薄く、
柔らかい

半分に切ったところ

切った断面
が盛り上
がって
いない

固くしま
って重い

黒い斑点
がない

切り口が白
くてみずみ
ずしい



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