

さっそくですが、



もんだい ですよ！



わたしは だれでしょう？

ヒント① ^{ふゆ}冬にたくさんとれる^{やさい}野菜です。

ヒント② ^ね根を^た食べる^{おお}ことが多いですが、
^は葉も^た食べられます。

ヒント③ ^ね根は^{しろいろ}白色です。

ヒント④ たくあんという^つ漬^{ゆうめい}けものが有名です。

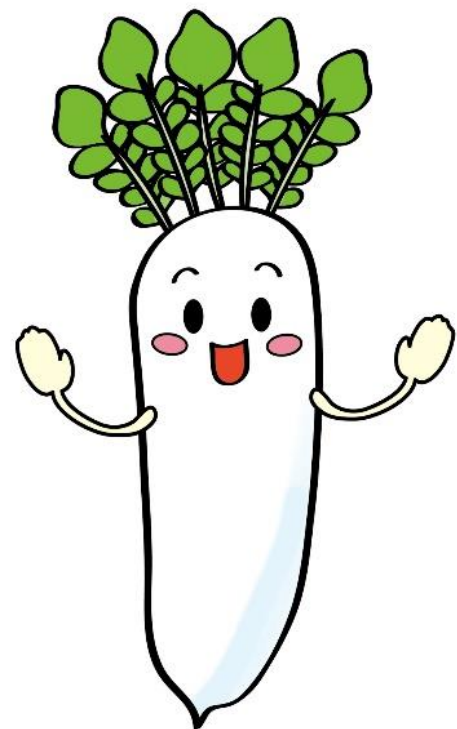
さて、わたしは だ〜れ？



こたえは、

だいこん です！





きゅうしょく

給食

とうじょう

によく登場する

だいこん！

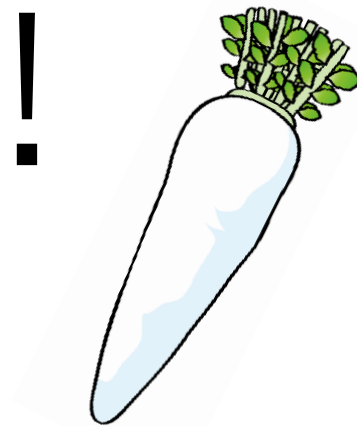
だいこんのことを

いろいろし知ろう！

だいこんは、^{しろ}白い^ね根の^ぶ部分^{ぶん}

だけでなく、^は葉の^ぶ部分^{ぶん}もたべら

^やさい^{さい}野菜です！



だいこんの旬（おいしい時期）



だいこんの旬は冬です！

ねんじゅう で まわ
年中出回っていますが、秋から冬の寒い

時期によくとれます。また、この時期が一番

おいしい時期です！

きゅうしょくしつ

ちょうり

ようす

給食室での調理の様子です！



きょう
今日の
だいこんは、
てぎ
手切りして
います！

だいこん の えいよう



だいこんは、おもにからだの^{ちょうし}調子をととのえる

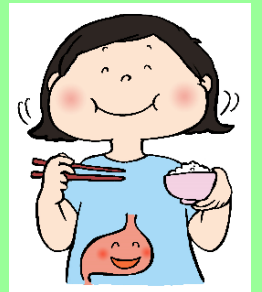
もとになる^{みどり}緑のグループの^た食べ物^{もの}です。



^{びょうき}病気などから、^{からだ}体を^{まも}守るはたらきのある

ビタミン C がふくまれています。また、^た食べ物^{もの}

^{しょうか}消化を^{たす}助ける^{はたら}働きもあります。



だいこん葉ばの えいよう



だいこん葉ばは、根ねよりビタミン・ミネラルがいっぱい！

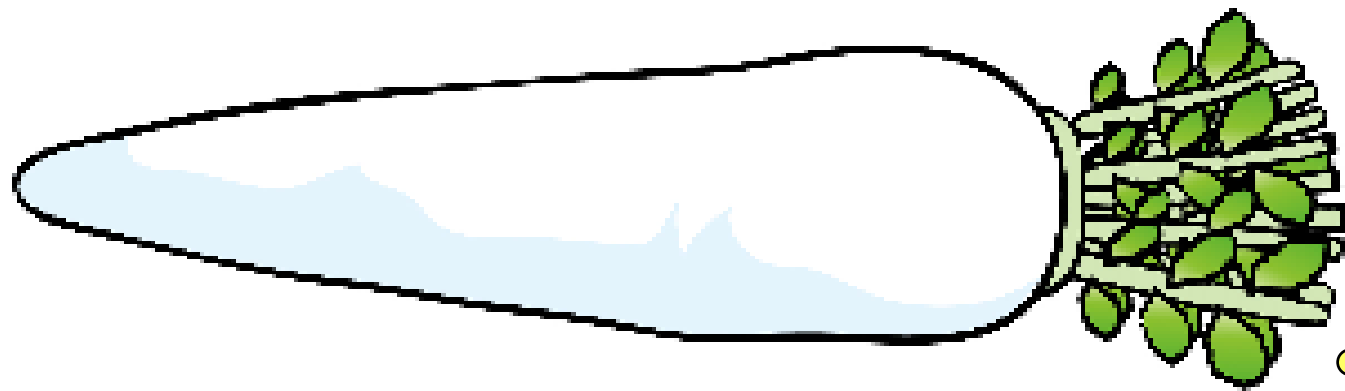
ろうか ふせ 老化を防いでくれたり、びょうき よぼう 病気を予防してくれたりす

るビタミン A・C・E ほうふ が豊富です。また、ほね ほね 骨をじょうぶに

するカルシウム ひんけつ や貧血を予防する てつぶん 鉄分などもたくさん
ふくまれます。

だいこんのふしぎ

た ぶ ぶん あじ
食べる部分によって味がちがう！



は ちか
葉に近いところが
あま
甘いよ！

からい ←

→ あまい

おいしい だいこん の えらび方 かた



ポイント① しろ 白くてハリ・ツヤがあるもの

ポイント② の ふと まっすぐ伸びて、太いもの

ポイント③ かた おも 固くて、ずっしり重いもの

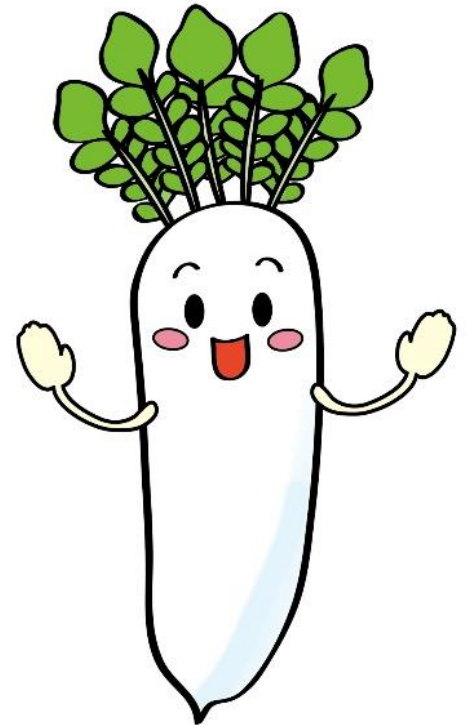
ポイント④ ひょうめん だいこんの表面にあるひげ (ひげ根)

いっちょくせん なら が一直線に並んでいるもの



か もの
買い物をするときの

さんこう
参考にしてみてね！



きょう きゅうしょく
今日の給食は、

• じゃこ菜^なっ葉^ばごはん^ばに だいこん^ば葉

• あつあげ^{ふゆ や さい}と冬野菜^にのあったか煮

だいこん^{はい}が入っています。

きゅうしょく
給食には汁^{しる}ものや煮^にものとして

とうじょう
よく登場しますよ！

いっぱい
たべてね！

