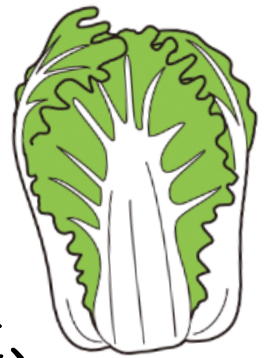


しよくいくメモは、^{にっちよく}日直さんが^よ読んだり、^{きょうしつ}教室にはったりしてね

1 月 27 日 の しよくいくメモ

はくさい 白菜のおはなし



ふゆ 冬に^{やさい}おいしい野菜 はくさい

はくさいは、^{ふゆ}冬が旬です。^{しも}霜にあたると、
さらに^{あま}甘みがでておいしくなります。

^{なま}生ではシャキシャキとした^は歯ざわり。

^に煮込むとトロトロやわらかくなります。

^{にも}煮物・^{しるもの}汁物・^{もの}いため物・^{もの}漬け物・^{なべりょうり}鍋料理など、
たくさんの^{りょうり}料理でおいしく^た食べられる^{ばんのうやさい}万能野菜で
す！

はくさいの^{えいよう}栄養

- ・かぜを^{よぼう}予防する！
- ・お通じがよくなって、お肌も^{はだ}つるつるになります！

・とってもヘルシー！

など^{からだ}体の^{ちょうし}調子をととのえる^{えいよう}栄養がいっぱいです。



^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食では

^{はくさい}ピリカラ白菜

^たを食べます！

はくさいを^た食べて

^{ふゆ}冬を^{げんき}元気にすごしましょう！