

12月17日のしよくいくメモ



だいこんのおはなし

ふゆ やさい だいこん
冬野菜！ 大根



いちねんじゅう だいこん ふゆ しゅん
一年中いつでもある大根ですが、冬が旬です。
さむ じき だいこん あま
寒い時期の大根は、みずみずしくて甘みがあり
ます。いちばんあま は ちか うえ
一番甘みがあるのは、葉っぱに近い上の
ほう した から ま だいこん ほん
方で、下にいくほど辛みが増します。大根1本
か た くら
買ったときは、食べ比べてみましょう。

だいこん まる た
おいしい大根 らんと食べよう



だいこん よ ぼう いちよう
大根には、かぜを予防するビタミンCや胃腸の
はたら きをととのえてくれる成分が入っています。
は てつぶん
葉っぱには、カルシウムやカロテン・鉄分など
もおお ふく えいようまんてん は た
も多く含まれていて、栄養満点！葉っぱも食べ
られますよ！



きょう きゅうしょく
今日の給食では、

だいこん は あぶらい た
大根葉のごま油炒め、
だいこん は くき
おでんで大根の葉と茎、
ね ぶぶん た
根の部分ぜんぶ食べます！