

だいこん



いちねんじょう
☆ 一年中いろいろなしゅるいがつくられています。ふゆ冬にとれるものが、とくにおいしいです。

からだ
☆ 体のちょうちをよします。

はる ななつき
☆ 春の七草の一つで、「すずしろ」とよばれています。

大根をつかったりょうり



大根サラダ



だこん汁



牛肉と大根のくわい



おでん



日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	⑭	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉓	28	29	30	31		

大根



☆ 葉は、ビタミンAやビタミンCを多く含みます。

☆ 大根は太陽のもとで干すと、生のときよりカルシウムが多くなります。

大根を使った料理



大根サラダ



根汁



炊いた大根の煮物



おでん



日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	⑬	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉓	28	29	30	31		

大根



- ☆ 春の七草の一つで、「すずしろ」ともいいます。
- ☆ ビタミンCや消化を助ける酵素が多く含まれるため、昔は「医者いらず」とよばれていました。
- ☆ 大根は太陽のもとで干すと、生に比べてカルシウムや鉄分、食物繊維がとて多くなります。

いろいろな大根

＜青首大根＞



みずみずしく歯気に強いので、煮ても多く使われています。

＜ラヂオッシュ＞



葉をまいてから、二十日ほどで収穫できるため、二十日大根ともいいます。

＜守口大根＞



根茎が独特ですが独特の甘味野菜です。1〜2mの高さになります。



日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	⑭	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉓	28	29	30	31		