

2月たべものカレンダー

No.314
知多学校栄養士会

キャベツ



- ★ からだ びょうきにまけない体をつくります。
- ★ いちねんじゅう 一年中とれますが、ふゆ 冬はとくにあまみがあり、おいしいです。



キャベツをつかったりょうり



やきそば



ロールキャベツ



やさいスープ



やさいいため

2月

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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘						

低学年用

2月たべものカレンダー

No.314

知多学校栄養士会

キャベツ



- ★ 愛知県の生産量は全国一位です。知多半島でもたくさん作られています。
- ★ 一年中とれますが、冬にとれるキャベツはあまみがあり、スープや炒め物いたものにむいています。
- ★ 病気を予防するビタミンCがよぼうたくさんふくまれています。



キャベツクイズ

キャベツは暑さに弱い野菜ですが、一年中安定して市場に出回っているのはなぜでしょう。

- ① ハウス栽培の技術さいばい ぎじゆつが発達したから。
- ② 涼しい高原すずしなどでも収穫しゆつかくできるから。
- ③ 春に収穫して冷蔵倉庫れいぞうそうこで保管ほかんするから。

(答えはカレンダーの下です。)

2月

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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘						

高学年用



キャベツ



- ★ 愛知県の生産量は、全国一位です。知多半島の中では、大府市で多く生産されています。
- ★ 病気を予防するビタミンCが多く、特に外側の葉と芯のまわりに多く含まれています。
- ★ キャベツに含まれるビタミンUは、胃や腸を保護するはたらきがあり、胃腸薬としても使われています。



2月

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
⑳	22	23	24	25	26	27
㉘						



キャベツクイズ

キャベツは暑さに弱い野菜ですが、一年中安定して市場に出回っているのはなぜでしょう。

- ① ハウス栽培の技術が発達したから。
- ② 涼しい高原などでも収穫できるから。
- ③ 春に収穫して冷蔵倉庫で保管するから。

(答えはカレンダーの下です。)