

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

ふゆ

★ 一年中とれますぐ、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



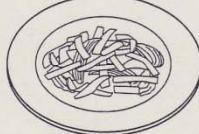
やきそば



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
(21)	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



★ 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。

★ 一年中とれますぐ、冬にとれるキャベツは
あまみがあり、スープや炒め物にむいています。

★ 病気を予防するビタミンCが
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。)

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
(21)	22	23	24	25	26	27
(28)						

高学年用

2月

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



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。)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
⑦	8	9	10	⑪	12	13
⑯	15	16	17	18	19	20
㉑	22	23	24	25	26	27
㉙						

中学校用

2月