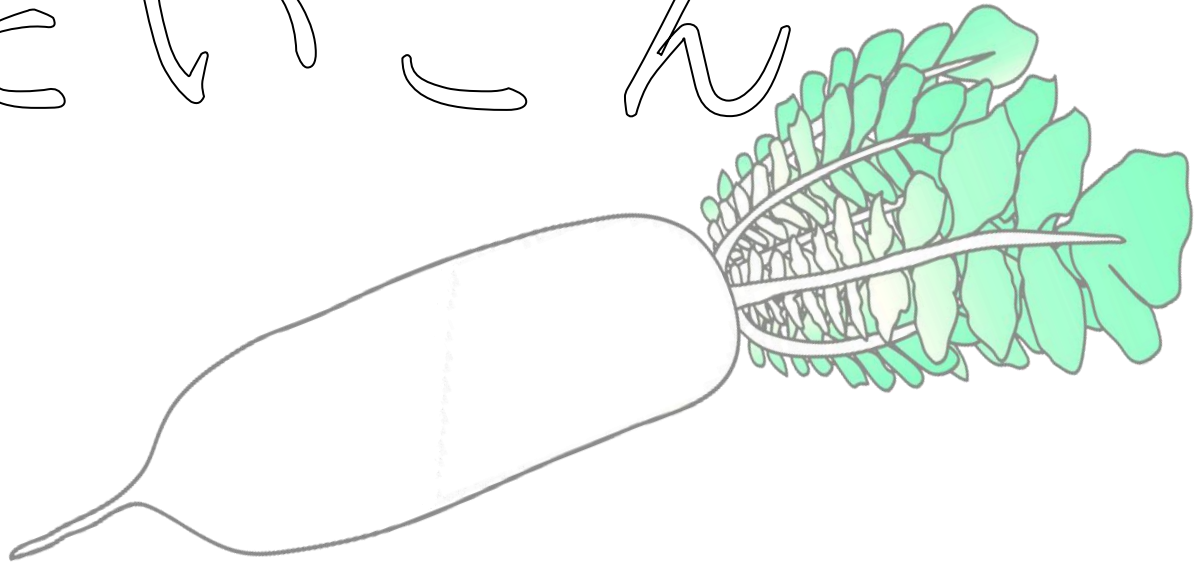


1月たべものカレンダー

No. 379

だいこん

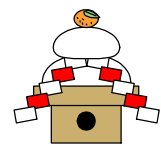


☆ ^{いちねんじゅう}一年中 ^{いろいろ}いろいろな ^ななし ^{ゆるい}ゆるいが ^{つく}作られています。とくに冬に ^{とれる}とれるものは、^{すいぶん}水分が ^{多く}多く ^{やわらかい}やわらかいので ^{おいしく}おいしく ^{食べられます}食べられます。

☆ ^{からだ}体の ^{ちょうし}ちょうしを ^{ととのえ}ととのえます。

〈だいこんをつかったりょうり〉

1月

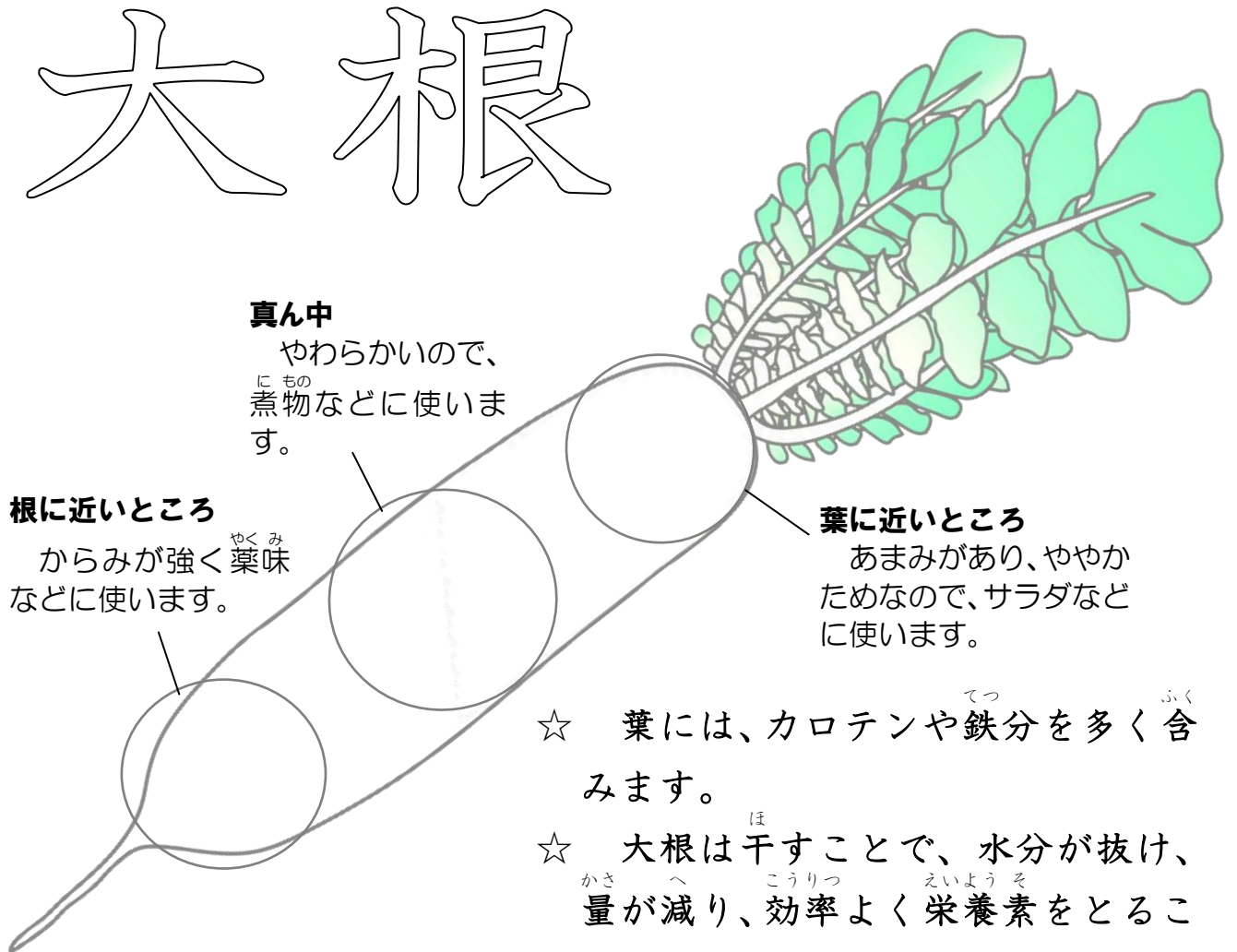


日	月	火	水	木	金	土
					①	2
③	4	5	6	7	8	9
⑩	⑪	12	13	14	15	16
⑰	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

1月たべものカレンダー

No. 379

大根



真ん中
やわらかいので、
煮物などに使いま
す。

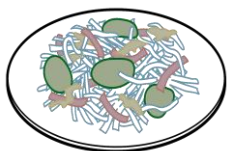
根に近いところ
からみが強く薬味
などに使います。

葉に近いところ
あまみがあり、ややか
ためなので、サラダなど
に使います。

☆ 葉には、カロテンや鉄分を多く含
みます。

☆ 大根は干すことで、水分が抜け、
量が減り、効率よく栄養素をとるこ
とができます。

<大根を使ったりょうり>



大根サラダ



ぶた汁

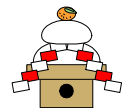


切り干し大根のふくめに



おでん

1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
⑳	25	26	27	28	29	30
⑳						

高学年用

1月たべもののカレンダー

No. 379

大根

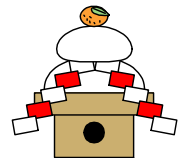
☆ 大根は、上の方が甘く、下にいくほど辛味が強くなります。辛味が強い部分は加熱すると辛味がおさえられるので、おでんや味噌汁の具などにも使用することができます。



☆ 風邪を予防するビタミンCや消化を助けるアミラーゼなどの酵素が多く含まれています。

☆ 春の七草の一つで、「すずしろ」ともいいます。

1月



<切り干大根ってすごい>

大根を太陽の光に当てて干すことで、香りや旨みが増します。切り干し大根は生の大根に比べると、栄養素が濃縮され、栄養価も高くなります。



～切り干し大根を使った料理～



含め煮



サラダ



混ぜご飯

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
⑳	25	26	27	28	29	30
㉑						

中学校用