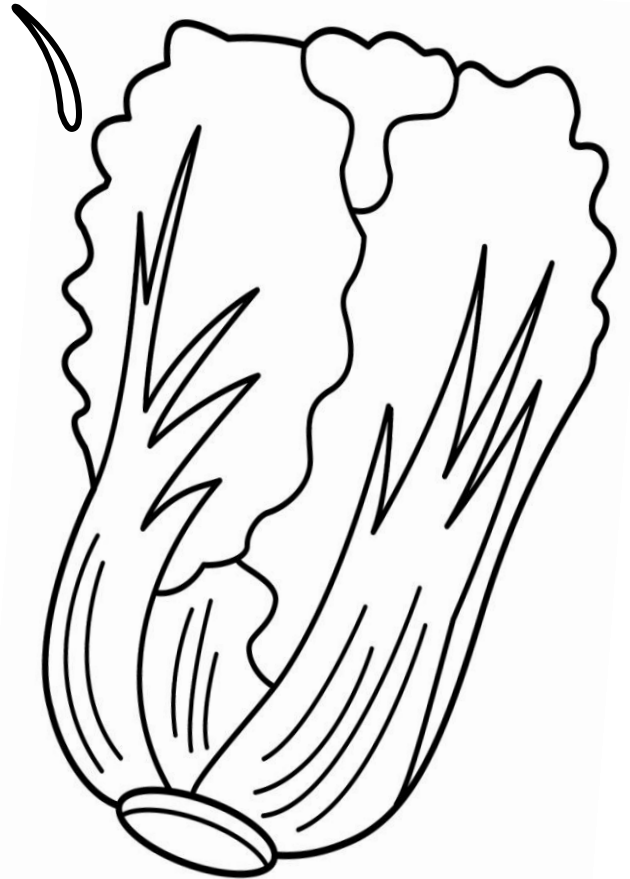


1月たべものカレンダー NO. 390

はくさい



- ★ 冬ふゆに一番ばんおいしくなるやさいです。
- ★ 体からだのちょうしをととのえます。
- ★ なべものやするもの、つけものにしてたべることがおいしいです。



1月

はくさいは、ちゅうごく中国からつたわったやさいです。えいご英語で「チャイニーズキャベツ」と言います。

むかし昔、ちゅうごく中国では、はくさいのしんふいぶんの部分をかぜぐすりにしていたそうです。

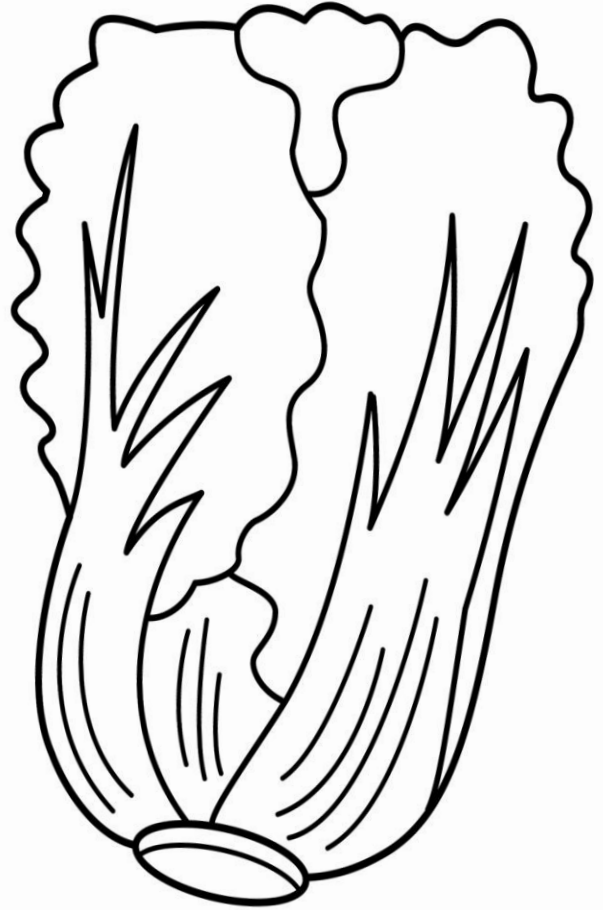


日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	⑨	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

1月たべものカレンダー

NO. 390

白菜



☆ 冬が旬の野菜です。

☆ 体の調子を整えるはたらきがあります。

☆ 葉の巻きがしっかりしているものおいしいです。



クイズです。

白菜は、英語で何というでしょう。

1. ヨーロピアンキャベツ
2. アメリカンキャベツ
3. チャイニーズキャベツ

ヒント 白菜は中国から
伝わった野菜です。



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
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

1月たべもののカレンダー NO. 390

白菜 Chinese cabbage



- ☆ 霜にあたると繊維がやわらかくなり、甘味も増しておいしくなります。
- ☆ 冬が旬の野菜で、鍋物に欠かせません。
- ☆ ビタミンCやカリウムが豊富です。
- ☆ 全国に流通している白菜の約半分が茨城県と長野県で生産されています。愛知県でもたくさん作られています。

(農林水産省 平成27年産野菜生産出荷統計より)

◇白菜の軸にある黒い点々はなに？◇

黒い点々はゴマ症といって、窒素肥料の過多や、収穫後の低温での長期保存などが原因で現れます。黒い点々はもともと白菜がもっているポリフェノールの一種なので、食べても問題はありません。



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
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				