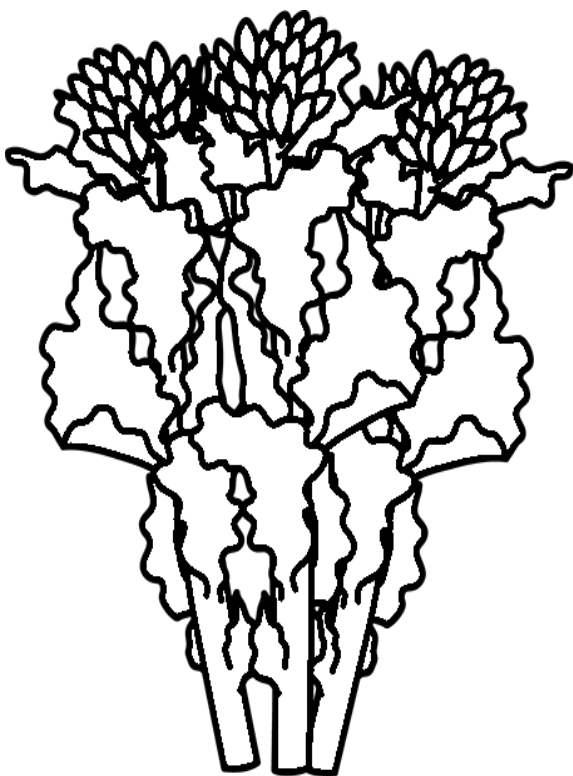


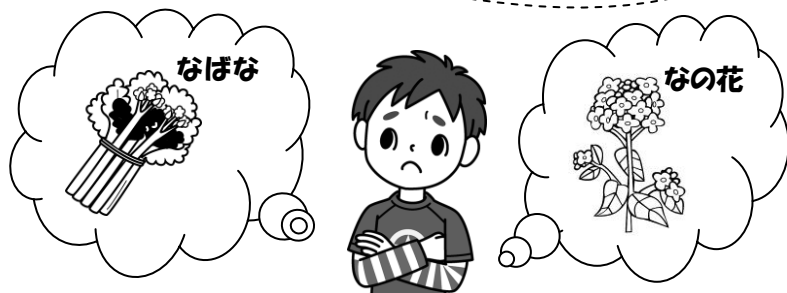
3月たべものカレンダー NO. 392

なばな



- ^{はる}春のやさいで，^{まへ}なの花がさく前のやわらかい部分^{ぶぶん}を^た食べます。
- ^ち知多^た半島^{はんとう}では，^{みなみ}南知多^ち町^ち，^{とこなめ}常滑市^し，^{ひがし}東浦^{うら}町^ちでたくさんつくられています。

「なばな」と「なの花」…どちらがう？



なばな…やさいとして食べるわかいつぼみや
くき・葉のこと。
なの花…あぶらの花のこと。

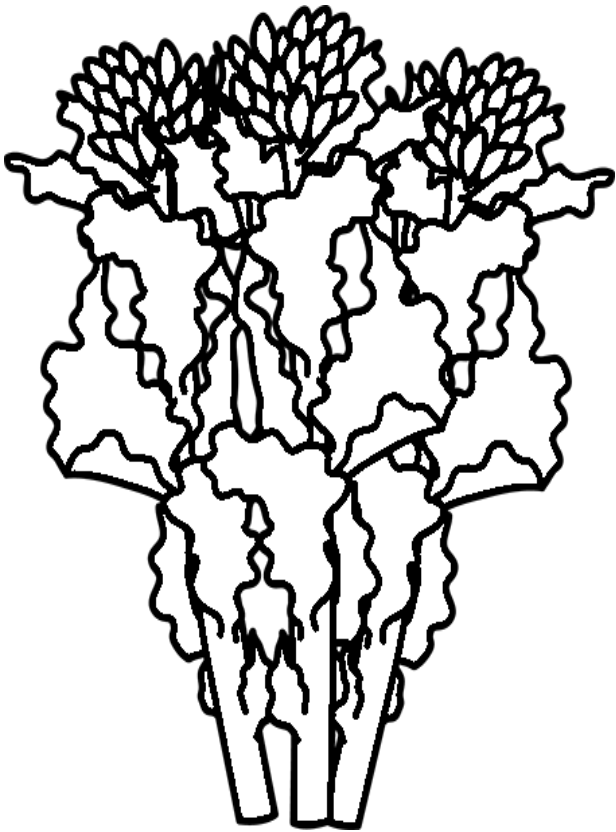


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	⑳	21	22	23	24	25
㉑	27	28	29	30	31	

低学年用

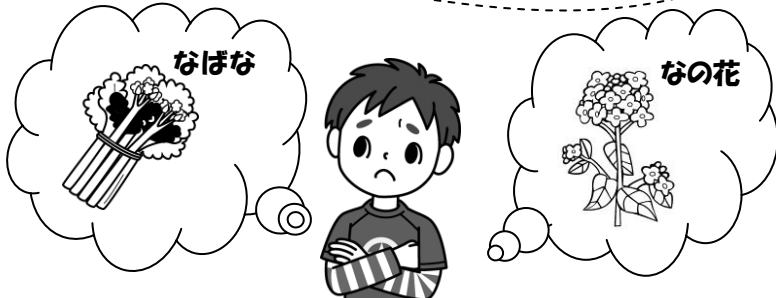
3月たべものカレンダー NO. 392

なばな



- 2～3月が旬で、ほのかしゅんな苦味にがみのある春の野菜やさいです。
- カロテンやビタミンCが多くふく含まれ、かぜなどの病気から体を守ってくれます。
- 知多半島では、南知多とこなめ町、常滑市、東浦町ひがしうらで多く作られています。

「なばな」と「なの花」…どっちがらの？



なばな…野菜やさいとして食べるわかいつぼみやくき・葉のこと。
 なの花…あぶらなの花のこと。



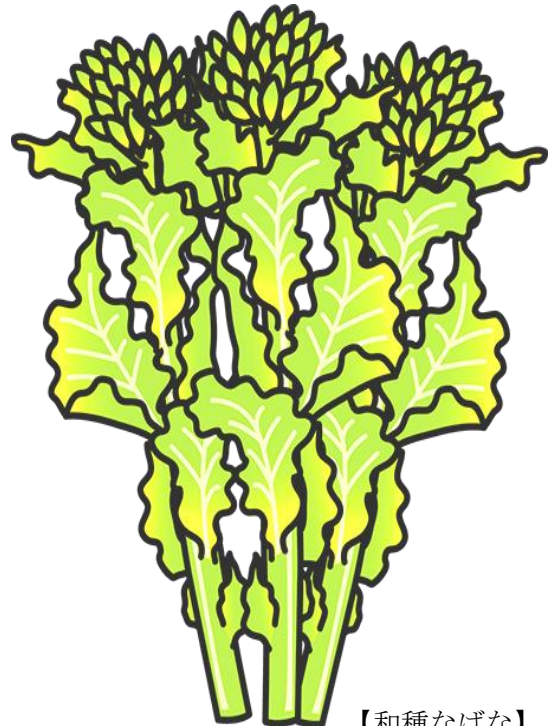
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

高学年用

3月たべものカレンダー NO. 392

なばな

- 2～3月が旬で、味はほろ苦く、独特の香りがあります。
- カルシウムやビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。
- 疲労回復や貧血の予防に効果があります。
- 知多半島では、南知多町、常滑市、東浦町で多く作られています。



【和種なばな】

● **なばなの種類** ●

和種なばな：花蕾(花のつぼみ)を食用とする。
みらい
 関東地方で栽培される。
 【調理法】おひたし・和え物・汁物・漬物等。

洋種なばな：茎葉を食用とする。
 関西・中部地方で栽培される。
 【調理法】おひたし・和え物・汁物・炒め物・煮物等。



3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
⑰	⑳	21	22	23	24	25
㉑	27	28	29	30	31	

中学校用