

きょうのこんだて

11がつ19にち

ごはん

ぶたどん

かぼちゃのてんぷら

おひたし



きょうのポイント

はくさい

原産地は中国の北で西洋のキャベツに匹敵する東洋の野菜です。キャベツは世界的に広がりましたが、白菜は東アジア地域が中心で最近になってようやく、欧米の一部でサラダ用に栽培されるようになったそうです。キャベツに似ていますが、特にビタミンCが豊富でキャベツに比べると糖質が少なく、エネルギーも低めです。カルシウム、鉄、マグネシウムも含まれています。

ごはんにかけて
「豚丼」にして
食べよう！！

