

きょうのこんだて

3がつ8にち

ごはん

ポークカレーライス

コールスローサラダ



きょうのポイント

キャベツ

キャベツはビタミンCがたくさん入っています。他には、カルシウムやカリウム、食物繊維が入っています。

3月の中旬ごろから春キャベツが出回ります。このキャベツの特徴は葉がとてもやわらかくて甘味が強いです。

夏秋キャベツは歯ごたえがしっかりしているという同じキャベツでも作る時期によって食感が違ってきます。

