

# きょうのこんだて

11がつ28にち

ごはん

かぶのスープ

とりのレモンがけ

こまつなのソテーサラダ



## きょうのポイント

かぶ

カブの根の部分に含まれるアミラーゼという成分は、胸やけや胃のもたれの解消・予防に効果があるといわれています。また、血を作るビタミンといわれている葉酸や、血圧を下げる効果があるとされるカリウムも含まれています。体の調子を整える緑の野菜ですね。旬は10月～12月で日本での生産量が1番多いのは千葉県です。



# 11がつ28にち きょうのたべもの

