

きょうのこんだて

12がつ14にち

ごはん

わかめすーぷ

あげぎょうざ

ごもくいため



きょうのポイント

もやし

たんぱく質やカリウム、ビタミンB1、B2、Cなどを含んでいる野菜です。東北や九州の農家で350~400年ほど前から作られており、ビタミンCの貴重な供給源だったそうです。大正時代に入ってから都市圏でも利用されるようになり、現在では安定供給されるようになりました。もやしはスーパーなどでも比較的安価ですが見た目や値段によらず栄養価の高い野菜です。



12がつ14にち きょうのたべもの

