

# きょうのこんだて

12がつ3にち

ごはん

ちゅうかすーぷ

てじぷるこぎ

はるさめさらだ



## きょうのポイント

### チンゲンサイ

チンゲンサイは中国野菜の1つで、最も日本に定着した野菜です。白菜の仲間で、茎が緑色のものを「チンゲンサイ」茎が白色のものを「パクチョイ」といいます。

日本国内では、茨城県、静岡県、長野県、群馬県などで栽培されています。体の調子を整える栄養がたくさん入っているのでしっかり食べてくださいね。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 12がつ3にち きょうのたべもの

