

きょうのこんだて

12がつ11にち

ぎゅうにゅう とうふぱん
はくさいのくりーむしちゅー
ぽーくかれーそてー
こめこまかろにさらだ



きょうのポイント

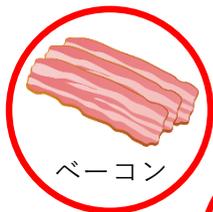
白菜

旬は11～12月でビタミンCやカルシウム、カリウムを含んでいます。東アジアが原産の野菜です。キャベツが世界的に広まったのに対し、白菜は中国、朝鮮半島、日本などの東アジアを中心に利用されています。最近では欧米の一部でサラダ用に栽培されるようになっていきます。食物繊維も豊富で煮物、汁物、炒め物、鍋料理などさまざまな料理に使うことができます。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



12がつ11にち きょうのたべもの



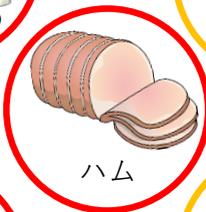
ベーコン



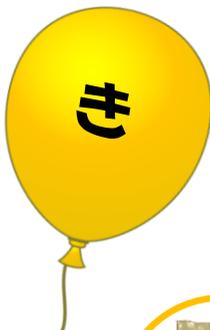
とうにゆう



ぶたにく



ハム



こめこ



じゃがいも



あぶら



パン



マーガリン



マヨネーズ



パスタ



にんじん



たまねぎ



きゅうり



にんにく



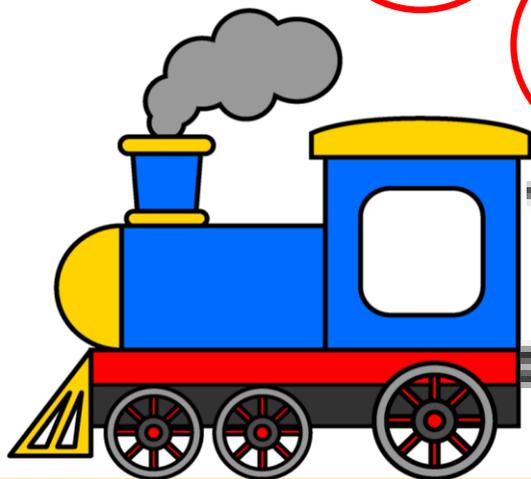
キャベツ



しょうが



はくさい



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる