

# きょうのこんだて

1がっ10にち

ぽーくかれーらいす（もちむぎ）  
うみとはたけのさらだ  
ふくじんづけ  
よーぐると



## 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て栄養満点です。

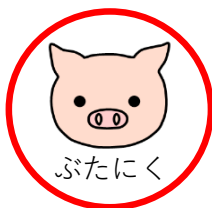
3月の中旬ごろから春キャベツが出回ります。このキャベツの特徴は葉がとてもやわらかくて甘味が強いです。

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。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 1がつ10にち きょうのたべもの



ぶたにく



ひじき



ツナフレーク



ヨーグルト



ふくじんづけ



ルウ



もちむぎ



ごはん



あぶら



キャベツ



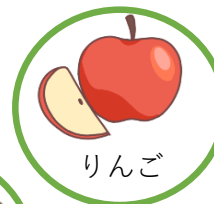
かぼちゃ



とうもろこし



たまねぎ



りんご



にんじん



しょうが



にんにく

