

12 December 2012 平成 24 年

12月 おなべにかかせない、はくさい

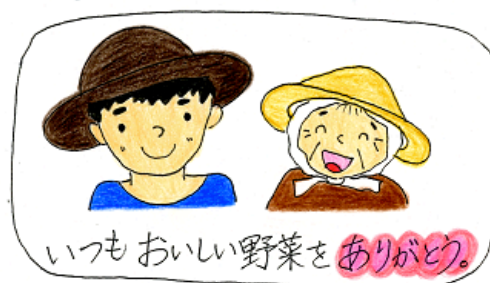
はくさいって、どうやって生まれたの？

カブとパクチョイが結婚して、赤ちゃんが生まれました。葉を大きく、多くと育てたらはくさいの今の形になったんだよ。



外の葉で、内側を包み込むことで、葉を寒さから守っているんだよ。

おいしい冬野菜が食べられるのは、寒い中で作業をする農家の人がいるから。感謝しないとイケないね。



保存できるから、冬の間の大切なビタミン源だよ。

©mihako.yo

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

調布市民健康づくり始める会
<http://chofu-healthnet.jp>
食楽食育の会