

12 December 2013 平成 25 年

12月 やさしいあま味の球野菜 かぶ

かぶは根と茎、葉も食べられる
万能野菜だよ。



野菜にも
長い歴史が
あるんだね。

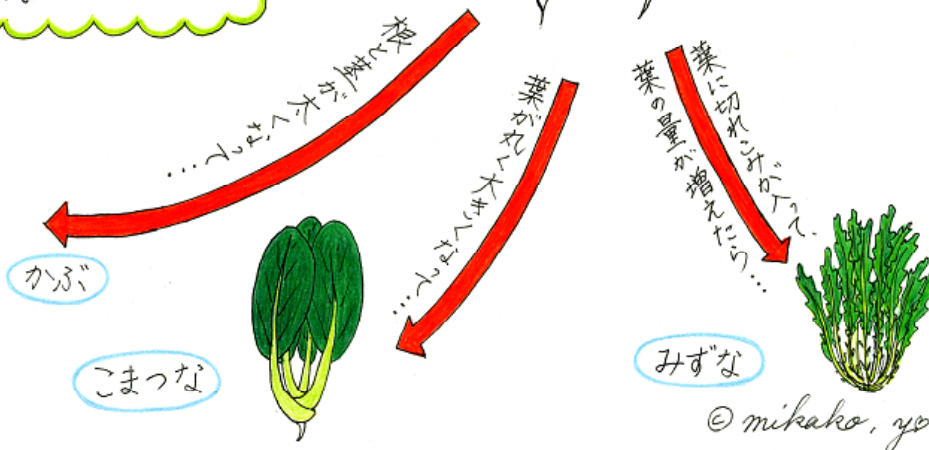
かぶはアブラナ科の仲間。
古くからある野菜だから、かぶが変化して
生まれた野菜もあるんだ。

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				



葉は栄養がいっぱい。
かぜ予防になる**ビタミンC**や
カルシウム、**カロテン**などが
入っているよ!

白い球部分は
消化を助けたり、胃を
やさしく守る成分が
入っているんだ。



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