

3月

どっしりと重たい

はくさい

少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。
でも、まだ朝晩寒いのが3月。
風邪をひかないように、しっかり栄養のある食事をとりましょう。



畑を見ると、はくさいはひもでしばってあるよ。
どうしてかな？
それは、外側の葉で内側の葉を霜や寒さから守るため。
また、はくさい自身にも、こおらないようにと、体内に糖分をたくわえる力があるよ。
だから、甘くておいしくなるんだね。

✽ はくさいの栄養 ✽

はくさいはビタミンCが多く、他に、カリウムやカルシウム、亜鉛などのミネラル類も含んでいます。ゆでるととけ出すビタミンCはお鍋やスープ、シチューに入れて汁ごと食べると栄養がしっかりと取れます。

✽ ✽



© mikako y

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	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

