



さむ きせつ やさい はくさい
寒い季節においしい野菜「白菜」

はくさい ふゆ はるさき しゅん やさい
白菜は、冬から春先にかけてが「旬」の野菜です。

今日の給食は「白菜」をたっぷり入れた「中華どん」です。

白菜は、寒くなるにつれて、しっかりと葉っぱがまいてきて、ずっしり重く大きくなります。そして、あまみがどんどん増していきます。

はくさい りょうり だい やさい
白菜は、なべ料理などでも大かつやくの野菜です。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますよ。

