

今日のこんだては『あげパン・白菜のクリーム煮
かみかみサラダ・牛乳』です。

白菜の話

あげパンはリクエスト
第4位です！

白菜が最もおいしい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうど鍋がおいしくなる季節の11月～2月ごろになります。そのころ、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄え、よりおいしいものになります。

☆白菜の栄養は？ 3つの栄養がたっぷり!!

ビタミンC	鉄	食物繊維
お肌をきれいにしてくれたり、かぜの予防をしてくれます。	貧血を予防してくれます。	べんぴの予防をしてくれます。また、尿もでやすくなります。

☆白菜もいくつか種類があるんですよ！



一般的な結球白菜

普段みなさんが食べている白菜。



オレンジ白菜

外見が一般的な白菜と同じですが、中の葉の色が一般的なものより濃く、オレンジ色でその分栄養価も高い。



たけのこ白菜

長さが50cm以上になるものもある。水分が少なく、漬物や煮物などに適しているそうです。

野菜やくだものにはいろいろな種類があるということがわかりますね。普段見ているものと形や色が違ったときはぜひインターネットや本で調べてみてください。