



はくさい あき ふゆ かけてが しゅん やさい なべ
白菜は秋から冬にかけてが旬の野菜です。鍋や

にこ りょうり た 食べることも おお やさい はくさい
煮込み料理で食べることが多い野菜ですが、白菜

にこ 煮込んでしまうと えいよう しる と だ
は煮込んでしまうと栄養が汁に溶け出してしまう

ます。 きょう のスープも のこ さずに た 食べましょう。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな はたら きをするかを あらわ 表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*

ぎゅうにゅう
牛乳○

なまあ 生揚げのそぼろ煮★○*

ごはん★

はくさい
白菜スープ*