

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和7年

1月14日(火)

きょうのもりつけ

コーンサラダ

ツナハンバーガー



プレーヅ ヨア

はくさい に
白菜のクリーム煮

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はくさい はなし ふゆやさい なべもの か
今日は“白菜”のお話です。冬野菜で鍋物に欠かせない

ざいりょう はくさい はくさい ちゅうもく えいようそ
材料の1つが“白菜”です。白菜の注目の栄養素は“ビ

タミンC”です。生の白菜でちょうど大きめの葉1枚に2

0mgくらい含まれています。鍋やスープに入れると量を

たくさん食べられるので、ビタミンCもしっかりととること

ができます。ビタミンCの健康効果は免疫力アップで

す。ウイルスに強くなるので、かぜなどの感染症対策とし

てもおすすめです。インフルエンザなどの感染症がとても

は や た たいさく
流行っていますので、しっかり食べて対策をしましょう！

きょう はくさい つか はくさい に
今日は白菜をたっぷりと使った“白菜のクリーム煮”です。

きょう じ ばのうさんぶつ なごみ はくさい
今日の地場農産物 和ファームより白菜です。