

2月たべもののカレンダー

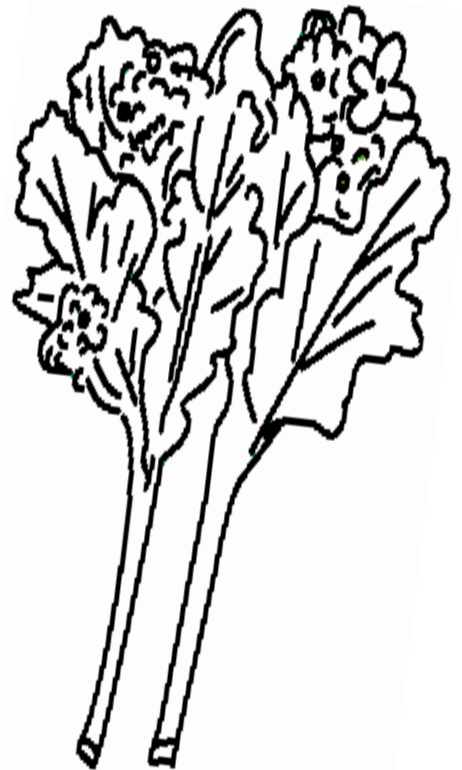
No. 4 3 5

なばな

☆ 冬から春が旬^{しゅん}の野菜で、知多半島^{とこなめ}では南知多町や常滑市で多くとれます。

☆ 花のつぼみと茎^{くき}，葉を食べます。

☆ ビタミンCやカロテンなど，体の調子を整える栄養素^{えいようそ}と，カルシウムや鉄分^{ほね}など，骨や血を作る栄養素^{えいようそ}が入っています。



2月



おいしいなばなの見分け方

- ・葉と茎^{くき}がやわらかいもの
- ・つぼみが開いていないもの
(かたく閉じているもの)



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						

高学年用