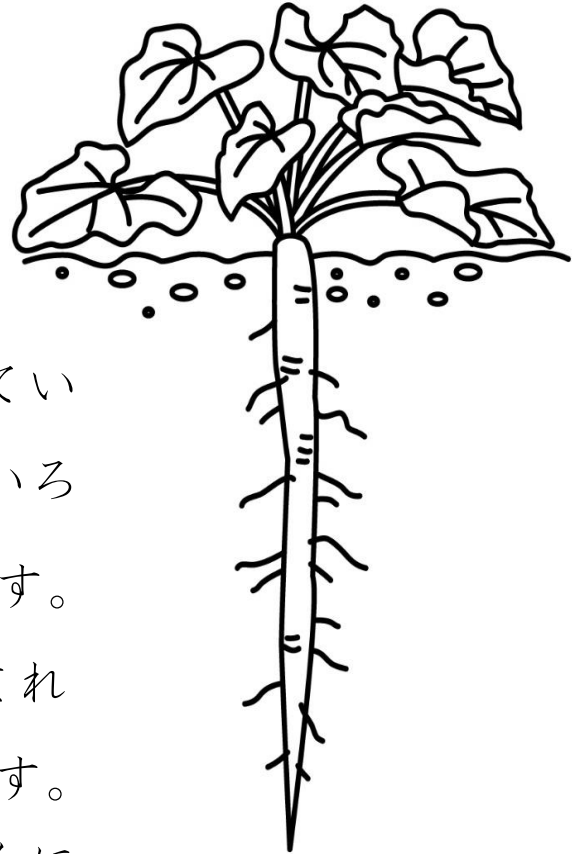


6月たべもののカレンダー NO. 439

ごぼう



- ☆ 根を食べる野菜です。
- ☆ 外国ではあまり食べられていませんが，日本では昔からいろいろな料理に使われています。
- ☆ 食物せんいがたくさん含まれていて，腸をきれいにします。
- ☆ 香りとうま味は，皮の近くにあります。



ごぼうを使った料理



きんぴらごぼう



ごぼうサラダ



ちくぜんに



けんちんじる

6月

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	29	30			

高学年用