

2月たべもののカレンダー

No. 468

なばな

☆ 冬から春が旬^{しゅん}の野菜で、知多半島^{あぐい}では阿久比町^{うら}や東浦町、南知多町で多くとれます。



☆ 花のつぼみ^{くき}や茎、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。

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)



2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		

高学年用