



# だいこんな 大根菜について

ね 根っこはおでんに<sup>か</sup>欠かせ  
つけもの<sup>づ</sup>漬物にしてもおいしい



だいこんな 大根菜は、<sup>は</sup>葉大根とも呼ばれ、<sup>よ</sup>葉を食べる<sup>は</sup>専用の<sup>せんよう</sup>品種<sup>ひんしゅ</sup>があります。  
<sup>ふつう</sup>普通の大根の<sup>だいこん</sup>葉<sup>は</sup>よりも、<sup>すじ</sup>筋や<sup>にがみ</sup>苦味が<sup>すく</sup>少なくなっています。<sup>み</sup>見  
<sup>め</sup>た目にも<sup>は</sup>葉が<sup>やわら</sup>柔らかいのがわかりますよ。

<sup>だいこん</sup>大根の<sup>しゅん</sup>旬は、<sup>がつ</sup>11月～<sup>よくとし</sup>翌年<sup>がつ</sup>2月までです。

<sup>ぜ</sup>是非<sup>ひ</sup>食べて<sup>た</sup>ください！

<sup>は</sup>葉っぱは<sup>ね</sup>根っこよりも<sup>えいよう</sup>栄養があるよ



<sup>は</sup>葉っぱを食べる<sup>た</sup>大根菜<sup>だいこんな</sup>

<sup>だいこん</sup>ふつうの大根に比べて、<sup>ね</sup>根っこの<sup>ぶぶん</sup>部分が<sup>ちいさい</sup>ちいさいですね！

<sup>きょう</sup>今日の<sup>しょくいくしりょう</sup>食育資料<sup>つく</sup>を作った<sup>ひと</sup>人：<sup>おの</sup>小野・<sup>あかし</sup>明石