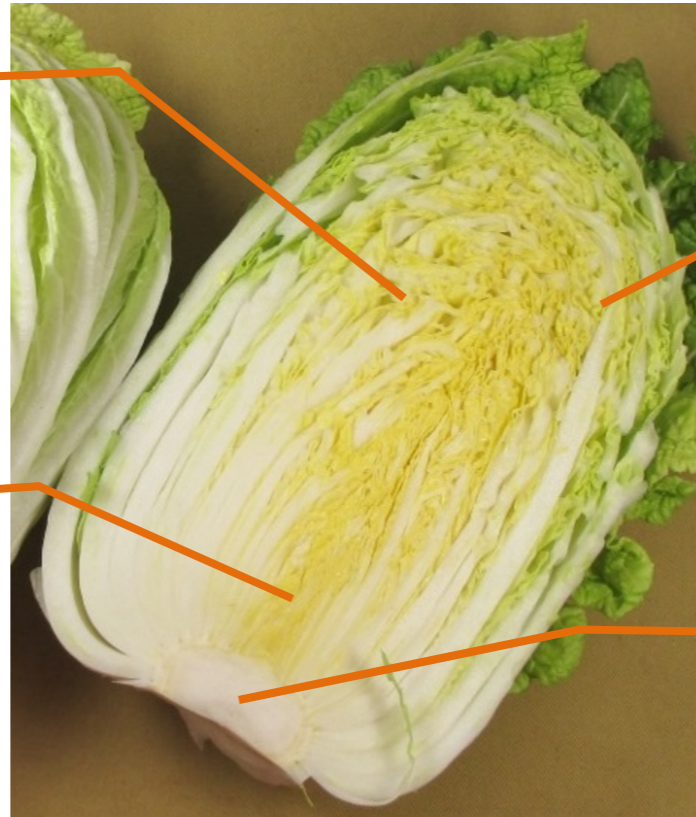


いま しゅん おい はくさい えら 今が旬！ 美味しい白菜を選ぼう！

きいろ は おお
黄色い葉っぱが多いもの

は
葉がギュッとつま
っているもの

ちゅうしん は も あ
中心の葉っぱが盛り上
がっていないもの ✕



しん なが みじか
芯の長さが短いもの

た もの いちばん おい きせつ しゅん
その食べ物が一番美味しい季節を「旬」と
いうよ！ しゅん た もの えいよう やす か
旬の食べ物は栄養があって安く買
えるから、しゅん し とく
旬を知っているとお得ですよ

しい
ビタミンC

にほん
日本では
まだまだ新しい
野菜です

カリウム

よぼう
カゼ予防にも
こうかてき
効果的！

しょくもつ
食物
せんい

