

ふゆ

しゅん

12月17日（水）冬が旬

みな
皆さんは、毎日、三食しっかり
いただいていますか。今、季節は
冬。寒い日が続きますが、おいし
い食事をいただくこともできて
いるはずです。



ふゆ しゅん しょくざい しょうかい
冬が旬の食材を、紹介します。

【野菜】	チンゲン菜	キャベツ	ほうれん草
	はくさい 白菜	えのきだけ	だいこん 大根
	ブロッコリー	カリフラワー	こまつな 小松菜
	しゅんぎく 春菊	なが 長ねぎ	

【果物】	みかん	きんかん
	キウイフルーツ	レモン

【魚介類】	ぶり	かき 牡蠣
	ホタテ	カニ

おいしそうな食材が、たくさんあります。

ところで、皆さんは、冬の「ごちそう」と言ったら何ですか？

なべ
鍋、おでん、おもち、シチュー、すき焼き、それとも・・・？

村越 新