

ふゆ

しゅん

12月17日(水) 冬が旬

みんなさんは、毎日、三食しっかり
いただいているか。今、季節は
冬。寒い日が続いますが、おいしい
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。

やさしい
【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

くだもの
【果物】

みかん

きんかん

キウイフルーツ

レモン

ぎょかいりい
【魚介類】

ぶり

かき
牡蠣

ホタテ

力ニ

おいしそうな食材が、たくさんあります。

ところで、みんなさんは、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

