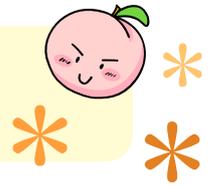


## 食べ物クイズ（中）



みなさん、こんにちは。今日は食べ物クイズに挑戦です。3つのヒントを聞いて、今日の給食に使われている食材をあててみましょう。

ヒント1。9月に種をまき、11月から翌年の2月ごろまでたくさんとれる冬が旬の野菜です。

ヒント2。日本で、大根、キャベツの次に多く作られています。

ヒント3。なべ物や漬け物によく使われますが、味にくせがないので、あえ物や汁の具などの和食、クリーム煮などの洋食、八宝菜などの中華料理にも使われます。

どの食材のお話か分かりましたか？答えは、「白菜」です。冬の厳しい寒さに耐えるため、これからの時期、どんどん葉が厚くなり、あま味が強くなり、最もおいしくなります。

今日は、「白菜のクリーム煮」の中に、愛知県でとれた白菜をたっぷり使いました。愛知県では、豊橋市、豊川市、豊田市、一宮市、稲沢市を中心にたくさん作られています。

白菜は、かぜを予防するビタミンC、丈夫な骨をつくるカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。

しっかり食べて、元気にすごしましょう。