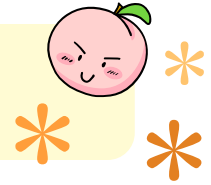


はくさいのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は、はくさいのお話です。

冬が旬のはくさいは、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、黄色い菜の花が咲きます。日本には今から約120年前の大正時代に中国から伝わりました。

はくさいは、80枚から100枚の葉で覆われています。これは、冬の寒さに負けないように、はくさい自身が身を守るためです。そして寒さに耐えたはくさいは甘みが増します。

みなさんは、はくさいがどのようにして育つか知っていますか？はくさいの葉は、ある程度の葉っぱが育つと、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合って丸くなります。そのため、外側の葉が虫に食べられていたとしても、内側の新しい葉の部分はきれいなのです。

はくさいには、かぜを予防したり、じょうぶな骨をつくったり、おなかの調子を整える働きがあります。

しっかり食べて、元気にすごしましょう。