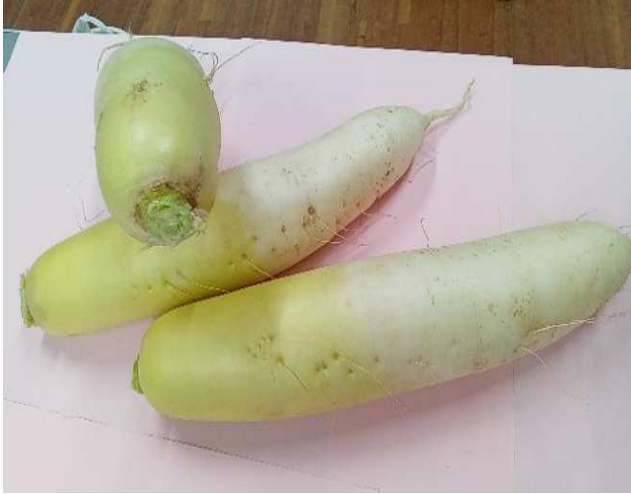


今回は大根です！



おでんや煮物に大根は欠かせないですね。大根はほぼ1年中出回っていますが、旬は12月～2月頃の冬です。

大根の辛味には胃液の分泌を高め消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。また、大根の葉は、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜。カルシウムや鉄などのミネラル類や、葉酸、ビタミンEなども含まれており、特にカルシウムの含有量は野菜の中でも上位です。

大根の皮むきをしました

池田の細河で栽培されている大根を使っています。

どんなにおいかな？

「土の中にいたから土のにおい」
「草のにおい」
「においはしなかったよ」



「上手にむけた！」
「リンゴみたいにシューツってむけた」



「皮むいたら色がうすくなった」
「バツテンみたいな線がいっぱいある」

「いいにおいがする」
「ちょっとかわったにおいがする」



いろいろなことに気づいて、話してくれました。

この大根を使って5歳児さんが弁当日に大根汁を作ってくれました。