

しゅん た もの

# 旬の食べ物のおはなし



「旬」ってなんのこと？

「旬」とは、  
食べ物が一番おいしくて、栄養がたっぷり入った時期のことです。



知っていますか？  
キャベツの栄養

ビタミンU

別名：キャベジン

効果：胃の粘膜を保護して

胃もたれや胃炎を防ぐ。



おいしいキャベツの  
選び方は？

春キャベツ → 葉がふわりとして  
かるいもの

冬キャベツ → 葉が詰まっ  
ていて  
重いもの

## ～ 食材の旬 ～

