

はくさい

1月

松本市学校給食センター
きゅうしょくゆうびん



ながのけん せいさんりょう ぜんこくだい い
長野県のはくさいの生産量は全国第2位です！

さむ あまみ ま
はくさいは寒くなるほど甘味が増してきます。



<提供：長野県農政部>

そとば 外葉

カロテンやビタミンCしい おおが多く
ふくふく含まれています。



よぼう
かぜ予防にいいよ

ちゅうしんぶ 中心部

やわらかくておいしいぶぶん部分です。



りょうり あ
どんな料理でも合うよ

せいちょうてん 生長点

あまみ うまみ
甘味とうま味が
いちばんおお ぶぶん多い部分です。

<提供：長野県農政部>



サラダにしてみてね