



はな
・だいこん（花）

しゅん ふゆ がつ がつごろ
・旬：冬（12月から2月頃）

おも さんち
・主な産地

ちばけん ほっかいどう あおもりけん かごしまけん
千葉県、北海道、青森県、鹿児島県

えいよう
・栄養



ちょうし ととの おお
からだの調子を整えるビタミンを多く

ふく い ちょう た もの しょうか
含みます。胃や腸で食べ物が消化される

たす はたら
のを助ける働きもあります。

つか こんだて
・よく使われている献立

だいこん ぶたにく だいこん にもの
ぶり大根・豚肉と大根の煮物