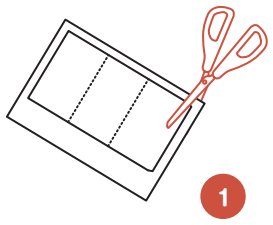
キューピーキッズ
カレンダー2018

1 2 3
がつ がつ がつ

www.kewpie.co.jp

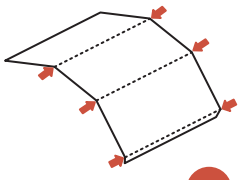
つくりかた

“きりとりせん”にそって
ハサミやカッターで
きりとります。



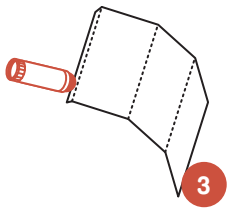
1

“てんせん”のぶぶんを
山おりにします。



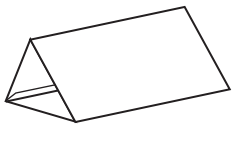
2

“のりしろ”のぶぶんに
のりやテープをつけます。



3

“のりしろ”を
うらにはってできあがり!!



4

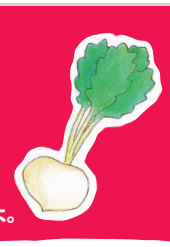
1 がつ

冬の旬（しゅん）のおやさい

れんこん

ビタミンCは節1本でレモン1個分、
ミネラルも豊富（ほうふ）だよ。
白く仕上げるなら酢水につけて色止めをしよう。

かぶ



根はもちろん、葉にも豊富（ほうふ）な栄養（えいよう）が含まれているよ。かぶの栄養素（えいようそ）は、熱に弱いのでサラダや漬物がおすすめだよ。

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6
7	8 せいじんの日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

www.kewpie.co.jp

kewpie

2 がつ

冬の旬（しゅん）のおやさい

ブロッコリー

野生のキャベツを品種改良（ひんしゅかいりょう）して生まれたブロッコリー。ふだん食べているのは花蕾（からい）の部分、くきも栄養（えいよう）たっぷりだよ。

ねぎ

昔は「関東は白（根深ねぎ）、関西は緑（葉ねぎ）」が多く食べられていたよ。ねぎのからみ成分には体を温めるこうかがあるんだ。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 けんこくきねんの日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

www.kewpie.co.jp

kewpie

3 がつ

冬の旬（しゅん）のおやさい

大根

消化をたすける酵素（こうそ）がたくさんふくまれているよ。旬（しゅん）の時期は甘みが増しておいしいよ。

白菜

持ったときにズシリと重く、
葉の巻きがしっかりしているものを選ぼう。
やわらかい内葉はなべ料理におすすめ。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 しゅんぶんのひ	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

www.kewpie.co.jp

kewpie

のりしろ
きりとりせん