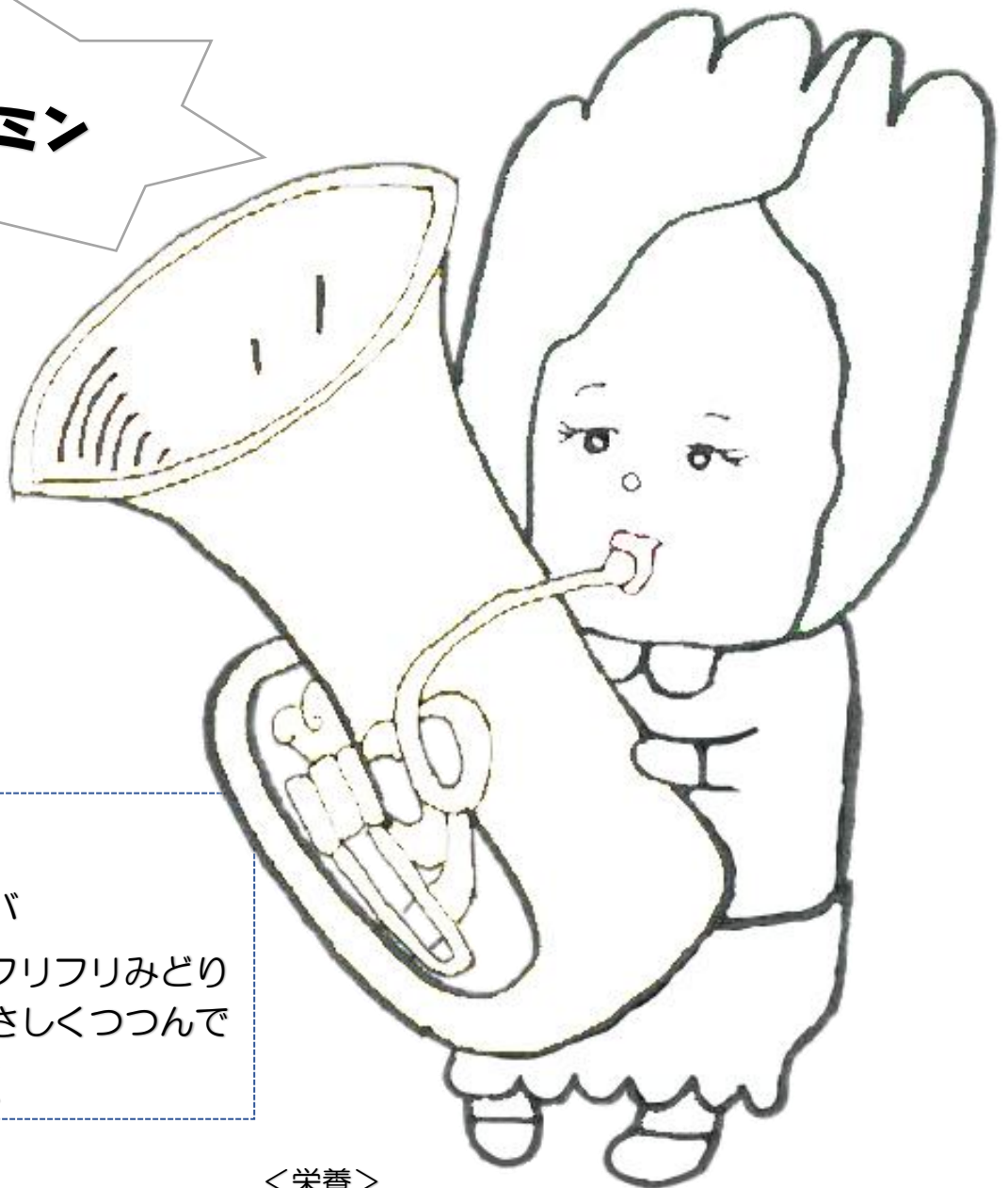


牛久市食育推進のための野菜キャラクター

う し く やさい  
USHIKU 野菜 オーケストラ

ぬ い え

ハクミン



やさい はくさい  
野菜：白菜

がっき  
楽器：チューバ

しろ  
白いおはだとフリフリみどりのフリルでやさしくつつんでくれるおんなひと

<栄養>

特に芯の黄色っぽいところにビタミンCが多く、甘味も強い。余分な塩分を排出してくれるカリウムも豊富。