



給食室だより

大阪市立内代小学校

12月号

今日の献立は

鶏肉と野菜の煮物、じゃこ豆、かぶのゆず風味でした。

かぶはアブラナ科の一種でチンゲン菜や白菜

菜の花、キャベツなどの仲間にあたります。

かぶはアミラーゼを含んでおり、これはでんぷんの

消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや

整腸効果があります。

またかぶの葉にはβ-カロテンが非常に含まれており

抗発ガン作用もあります。