

4月21日(水)

# キャベツ



キャベツにはビタミンCやビタミンKなどの栄養素が多く含まれています。

ビタミンCは、体のていこう力を高め、病気の予防に役立ちます。

ビタミンKは骨を作るために必要です。

きょうのこんだて

おさつパン  
ぎゅうにゅう  
カレースープスパゲッティ  
キャベツのピクルス  
りんご(カットかん)

き	おもにエネルギーのもとになる おさつパン スパゲッティ、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ベーコン
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん ピーマン、しめじ、キャベツ りんご(かんづめ)

クイズ9 キャベツと同じアブラナ科の野菜はどれでしょう。

① ブロッコリー ② レタス ③ ねぎ

## 一口メモ

○上福島小学校には、昨日紹介したリンゴの木の

ほかに実のなる木がほかにあります。

鉄棒のうしろには、6本の木があります。

道路に向かって一番左端がザクロの木

です。ザクロの木のとなりからウメの木が

4本あります。一番右端が、カリンです。

今朝ウメの木を見に行くと、ウメの実がついて

いました。

○今日の給食の副菜は、キャベツのピクルスです。

3月から5月にとれるキャベツは、春キャベツです。

春キャベツは、葉がやわらかくみずみずしくて、

あまみがあります。給食でも

春キャベツが入っていました。

学習園で3年生が理科で学習

するキャベツも丸くなって

ました。

キャベツには、ビタミンUというキャベツから発見

されたビタミンが入っています。胃腸の粘膜を整える

働きがあります。



ウメの実



ウメ



ザクロ



カリン



給食のキャベツ



学習園のキャベツ

キャベツ	和歌山県	にんじん	熊本県	しめじ	長野県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	鹿児島県	りんご(缶)	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①