

## 12月13日(月)

## カリフラワー

カリフラワーには「キャベツの花」という意味があります。キャベツと同じ種類の野菜で、11月～3月頃にたくさんとれておいしくなります。

カリフラワーにたくさん含まれているビタミンCには、傷がなおりやすくする働きがあります。

オレンジ色やむらさき色、黄緑色のものもあります。



つぼみの部分を食べます。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
とうふハンバーグ  
カリフラワーのスープに  
スライスチーズ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン でんぷん、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ツナ、とうふ、ぶたにく スライスチーズ
みどり	おもにからだのちようしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、カリフラワー えだまめ、しめじ

クイズ9 つぼみの部分を食べている野菜はどれでしょうか。

- ① かぼちゃ ② ブロッコリー ③ だいこん

## 一口メモ

○児童朝会で校長先生は「先週2年生がさつ

まいもほりをしました。都会の小学校でさつ

まいもができる学校は少ないです。今年は

カキも全校児童分収穫できました。これから

も自然を大切に作る心をもってください。」と話されました。

○児童朝会では、今日は3種類の表彰状の紹介もありました。



カキの木です。全校児童分  
のカキがとれました。



読書感想文コンクールと防火防災図画

コンクールと学校給食献立コンクールの表彰状です。学校給食献立コンクールは、大阪市小・中学校合わせて8校の中に選ばれました。表彰された献立は「ヤン

ニョムチキン・トック・もやしのナムル」でした。



○今日の主菜は「とうふハンバーグ」です。給食では、ツナ、

でんぷん、細かく切ったたまねぎ、さとう、しお、しょうゆを

合わせて練るようによくまぜて一人1こずつのこぼん型に

丸めます。それを230度で10分間焼きました。食べるとき

にケチャップをかけて食べましょう。



キャベツ	茨城県	たまねぎ	兵庫県	しめじ	長野県
にんじん	熊本県	カリフラワー	熊本県	むきえだまめ(冷)	台湾

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②