

4月28日(木)



キャベツ

- キャベツは、葉の部分を食べる野菜です。
- すずしいところで育ちます。
- 春のキャベツは葉がやわらかいです。
- かぜなどのウイルスから体を守るビタミンCが多く含まれています。



きょうのこんだて

コッペパン(ブルーベリージャム)
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(カットかんづめ)

| | |
|-----|---|
| き | おもにエネルギーのもとになる コッペパン、スパゲッティ さとう、ブルーベリージャム |
| 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(カットかんづめ) |

クイズ14 キャベツには胃の働きをよくするビタミンも入っています。何でしょうか。

- ① ビタミンK ② ビタミンU ③ ビタミンG

一口メモ

○今日の副菜は「キャベツのピクルス」です。

キャベツは、だいこんの次に生産量の多い野菜です。

一年中栽培されている野菜ですが、春のキャベツは、春キャベツといって、巻きがゆるく、葉がやわらかい



春キャベツ



ケール

です。

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていました。

もとは、ケールという野菜です。ケールの葉が丸くなってキャベツになったといわれています。

また、キャベツは、ビタミンをたくさんふくんでいいです。

自分の体の免疫力を高めるにもしっかり食べたい野菜です。キャベツの外の葉にはカロテンやビタミンCが、キャベツの芯には、ビタミンCがたくさん入っています。

また、ビタミンKやカルシウムも多く入っています。キャベツ

から発見されたビタミンUも入っています。別名キャベジン

と呼ばれます。ビタミンUは、胃や腸のねんまくを正常に

整えるはたらきをします。胃腸薬にも入っている成分です。

○学習園では、3年生の理科の学習で使うために昨年の

2年生が植えたキャベツが大きくなってきています。



| | | | | | |
|------|-----|------|-----|-----------|-----|
| キャベツ | 愛知県 | たまねぎ | 佐賀県 | しめじ | 長野県 |
| にんじん | 長崎県 | ピーマン | 宮崎県 | りんご(カット缶) | 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：②