

4月分の給食【4/9(水)～4/30(水)】

4月16日(木)

レタスとキャベツは似ていますが、それぞれに特徴があります。

レタス

レタスは、シャキシャキした食感が特徴です。レタスの大部分は水分で、ビタミンKやカリウムが多く含まれています。葉が淡い緑色で、柔らかく巻いたものを選びましょう。



キャベツ

キャベツは、つけあわせや煮もの、いためものなど、いろいろな料理に使われ、1年中おいしく食べられる野菜です。ビタミンKやビタミンCが多いのが特徴です。持った時にずっしりと重いものを選びましょう。



きょうのこんだて

ぶたにくのデミグラスソース
レタスのスープ
サワーソテー
おおがたコッペパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう

| | |
|-----|--|
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・けいにく |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン いちごジャム オリーブあぶら・ サラダあぶら・さとう |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる) りんごピューレ・レタス・ にんじん・パセリ・コーン マッシュルーム・キャベツ・ |

クイズ 6 日本で、トンカツが流行するにつれ、せんぎりにして食べられるようになった野菜はどれでしょう。

①レタス

②キャベツ

③だいこん

一口メモ

○今日の給食には「レタス」と「キャベツ」が使われています。さて、よく見て、よく味わってください。実は、「レタス」と「キャベツ」を間違える人が案外多いのですよ。みんなは大丈夫ですか？

○3年生が昨年11月にキャベツの苗を植えました。5月ごろに収穫予定です。春に収穫するキャベツのことを「春キャベツ」といいます。みずみずしくて、柔らかく甘みがあり、青虫がむしゃむしゃ食べます。今日の「サワーソテー」のキャベツは、「春キャベツ」です。

今週は「食育週間」です。



「上福なかよし畑」は、いろいろなことを教えてくれますよ。収穫したら、虫も人間も仲よくいただきますしょう。



産地調べ

| | | | | | |
|-------|------|------|-----|--------|-----|
| オリーブ油 | イタリア | にんじん | 青森県 | キャベツ | 三重県 |
| レタス | 兵庫県 | パセリ | 香川県 | コーン(冷) | 北海道 |

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ・いちごジャムの袋 ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②