

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^{トマト}
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、青虫がむしやむしや食べます。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