

5月分の給食【5/1(金)～5/29(金)】

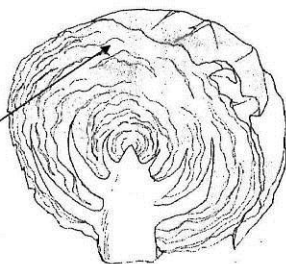
5月22日(金)

キャベツに含まれる栄養素

キャベツにはビタミンCやビタミンK、たんぱく質などの栄養素が多く含まれています。

とくにビタミンU(キャベジン)という栄養素は胃腸のねんまくを守る働きがあり、胃腸の薬にも使われています。

特に外側の葉にビタミンCなどの栄養素が多く含まれています。



きょうのこんだて

ぶたにくとキャベツのスープに
かわりピザ
バナナ
レーズンパン
ぎゅうにゅう

	(おもにからだをつくる)
あ	ぎゅうにゅう・ぶたにく
か	ウインナー・ツナ・チーズ
	(おもにねつやちからのもとになる)
き	レーズンパン
	じゃがいも・ギョーザのかわ
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	キャベツ・たまねぎ・にんじん
り	グリーンピース・コーン・ピーマン バナナ

今週は「食育週間」です。

クイズ13 葉っぱがやわらかいキャベツは、どれでしょう?

一口メモ

①春キャベツ

②冬キャベツ

③どちらも同じ

○今日、3・4年生が「なにわの伝統野菜」の「玉造黒門越瓜」と「勝間南瓜」と「毛馬胡瓜」

の苗を植えました。いよいよ恒例の「奈良漬」作りのために、「玉造黒門越瓜」を育てます。これは、地域の奈良漬屋さんのご厚意で続いている取り組みです。今年も、「自然のめぐみと地域の方のまごころでできた奈良漬」を味わえるといいですね。

バナナはお盆に置きます。



食育通信 親子で **ずくもりもり**

平成26年7月17日
大阪市立上福島小学校
No.2

自然のめぐみと
できた「奈良漬」

7月16日、昨年収穫した「玉造黒門越瓜」を、1年かけて漬け込んだ「奈良漬」の贈呈式がありました。その後、4・5年生は商品のシールはりをしました。

毎年、3・4年生は、総合的な学習の時間に、なにわの伝統野菜を育てています。今年も4年生がリーダーになって、土づくりをし、飛鳥さんからいただいた「玉造黒門越瓜」の苗を植え、現在、元気に育っています。

おうちの方へ
上福の自然と地域の方のおかげで、こんなに有意義な取り組みをすることができました。お子様と「奈良漬」を食べながら、自然の恵みとお世話になっている方々へ、感謝する心を育てていただきたいと思います。

地域の方のまごころで
昨年7月19日、初収穫した「玉造黒門越瓜」を飛鳥さんへ持って行きました。お忙しい中、さっそく塩漬けしてくださいました。夏休み中、何度も持って行きました。塩漬けして水分を抜いた越瓜は、1年間、何度も新しい酒かずに漬け替え、こうして奈良漬の本漬が出来上がったのです。

食文化にふれる
奈良漬は、1300年以上も前の奈良時代に、貴族の保存食・香の物として珍重され、高級品でした。その後、江戸時代に入り、幕府への献上や、奈良を訪れる旅人によって広がり、庶民にも愛されるようになりました。うなぎのかば焼きに奈良漬の組み合わせは定番になっていますね。もうすぐ、土用の丑です。



じゃがいも	鹿児島県	たまねぎ	佐賀県	グリーンピース(冷)	ニュージーランド
キャベツ	長崎県	にんじん	徳島県	バナナ	フィリピン

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①