

5月分の給食【5/1(金)~5/29(金)】

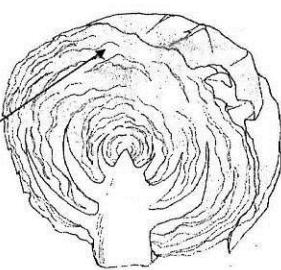
# 5月22日(金)

## 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。



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、「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

### くくもりもり

平成26年7月17日  
大阪市立上福島小学校  
No.2

たまつくりくもんしろうり  
こつまなんきん  
けまきゅうり

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、感謝する心を育んで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、何度も新しい酒かすに漬け替え、こうして奈良漬の本漬けが出来上がったのです。

自然のめぐみと  
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。

できた  
「奈良漬」

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。

食文化にふれる  
奈良漬は、1300年以上前の奈良時代に、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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

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

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

今週は「食育週間」です。

クイズの答え：①