

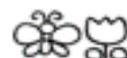
4月26日(火)

# キャベツ

パン  
カレースープ  
スパゲッティ

キャベツのピクルス  
りんご(カット缶)  
牛乳

アブラナ科の野菜です。だい  
こんやブロッコリー、はくさいが  
同じ仲間で、十字の形をした花  
びらが特徴です。



春のキャベツは葉が柔ら  
かいのが特徴です。



ビタミンC、カロテンのほか、胃腸の粘膜を正常に整え  
る働きがあるビタミンU、出血を止める  
働きがあるビタミンKも含んでいます。



おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ りんご(カット缶)	パン スパゲッティ 砂糖	