

きゅうしょくつうしん

5月26日(木)

スパゲティナポリタン

キャベツのサラダ

ローストポテト

ぎゅうにゅう
牛乳



深皿

スパゲティ

平皿

ポテト

サラダ

きょう 今日、「キャベツのサラダ」です。キャベツは、きせつ あ ひんしゅ 季節に合わせた品種がつくれ、いちねんじゅうしゅっか 一年中出荷されています。

はる ちゅうしん でまわ はる たま し りん 春を中心に出回る春キャベツ、球がしっかり締まっている冬キャベツなどにわに分けられます。

はる ないぶ きみどりいろ お とくちょう 春キャベツは、内部まで黄緑色を帯びてみずみずしいのが特徴です。

ふゆ かねつ あま ま ふうみ 冬キャベツは加熱してもくずれず、甘みが増し風味がでます。

キャベツは、ちょうし わる い けんこう じょうたい もと はたら 調子の悪くなった胃を健康な状態に戻してくれる働きがあります。

しょうか たす はたら た 消化を助ける働きもあるので、しっかり食べましょう。

