

# きゅうしょくつうしん

11月 4日(金)

- スパゲッティ・ミートソース
- フレンチサラダ
- さつまいもの<sup>む</sup>蒸しパン
- <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



今日は、キャベツの<sup>はい</sup>入ったサラダです。キャベツは、<sup>きせつ</sup>季節に合わせた<sup>あ</sup>品種が<sup>ひんしゅ</sup>つくれ、<sup>いちねんじゅうしゅつか</sup>一年中出荷されています。

春を<sup>はる</sup>中心に出<sup>ちゅうしん</sup>回る<sup>でまわ</sup>春キャベツ、<sup>はる</sup>球が<sup>たま</sup>しっかり<sup>し</sup>締ま<sup>ら</sup>っている冬キャベツなどに<sup>ふゆ</sup>分けられます。

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

冬キャベツは<sup>ふゆ</sup>加熱<sup>かねつ</sup>しても<sup>あま</sup>くずれ<sup>ま</sup>ず、<sup>ふうみ</sup>甘みが増し風味が<sup>はたら</sup>できます。

キャベツは、<sup>ちょうし</sup>調子の<sup>わる</sup>悪<sup>い</sup>くなった<sup>けんこう</sup>胃を<sup>しょうたい</sup>健康な<sup>もと</sup>状態に<sup>はたら</sup>戻<sup>はたら</sup>してくれる働きがあります。

<sup>しょうか</sup>消化を<sup>たす</sup>助ける<sup>はたら</sup>働きもある<sup>た</sup>ので、<sup>た</sup>しっかり<sup>た</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう。

