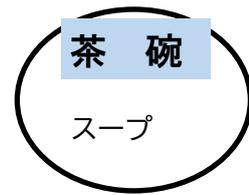
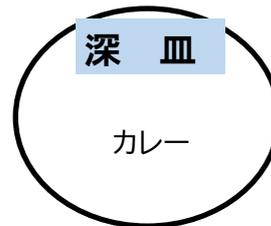


きゅうしょくつうしん

12月 7日(水)

- カレーライス
- キャベツとコーンのスープ
- くだもの
- 果物 (リンゴ)
- ぎゅうにゅう
- 牛乳



きょう 今日は、キャベツの^{はい}入ったスープです。キャベツは、^{きせつ あ}季節に合わせた^{ひんしゅ}品種がつくられ、^{いちねんじゅうしゅつか}一年中出荷されています。

はる ^{ちゅうしん} 春を中心に^{でまわ}出回る^{はる}春キャベツ、^{たま}球が^ししっかり^{はる}締まっている^{ふゆ}冬キャベツなどに^わ分けられます。

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

ふゆ 冬キャベツは^{かねつ}加熱しても^{あま}くずれず、^ま甘みが^{ふうみ}増し風味が^あでます。

キャベツは、^{ちょうし}調子の^{わる}悪くなった^い胃を^{けんこう}健康な^{じょうたい}状態に^{もと}戻してくれる^{はたら}働きがあります。

^{しょうか}消化を^{たす}助ける^{はたら}働きもある^たので、^たしっかり^た食べましょう。

