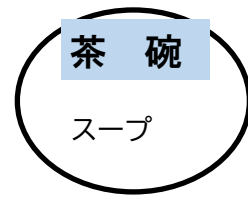
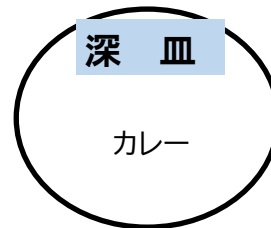
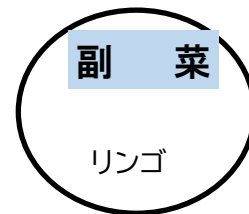


きゅうしょくつうしん

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 ひんしゅ}季節に合わせた品種がつくられ、^{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^{はる}冬キャベツなどに分けられます。

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。

はる 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^{あま}できます。

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

