

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

4月25日(火)

きょうのもりつけ

カラフルポテトサラダ

チキンライス

かぶのスープ



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし にほん もっと ふる れきし
 今日は“かぶ”のお話です。かぶは日本で最も古い歴史
 やさい にほんぜんこく とち きこう
 をもつ野菜のひとつです。日本全国それぞれの土地・気候に
 ひんしゅ う いま ひんしゅいじょう さいばい
 あった品種が生まれ、今では80品種以上が栽培されてい
 えいよう だいこん に ね ぶぶん
 ます。かぶの栄養は大根に似ていて、根の部分にはビタミ
 シー しょうか たす こうそ しょくもつ
 ンCや消化を助けてくれる酵素、食物せんいなどがたくさ
 は ぶぶん
 んふくまれています。また、葉の部分にはカルシウムがた
 りよう きょう じもと
 くさんふくまれているので、利用しましょう。今日は地元で
 つか しょうか たす
 とれたかぶを使って“かぶのスープ”にしました。消化を助
 ひろうかいふく た
 け、疲労回復してくれるスープです。しっかりと食べまし
 ょう！

きょう しばのうさんぶつ かず
今日の地場農産物 和ファームよりかぶです。