

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

10月4日(水)

# きょうのもりつけ

ぶたにく や  
豚肉とキャベツのあんかけ焼きそば



ぎゅうにゅう  
牛乳

ちゅうか  
いかの中華スープ

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう はなし れきし いる  
今日は“キャベツ”のお話です。キャベツの歴史はとても古  
く、ギリシャ時代には薬として利用されて、ローマ時代には  
けんこう た もの た にほん  
健康のためによい食べ物として食べられていました。日本へは  
え どじだい じん つた い  
江戸時代にオランダ人によって伝えられたと言われています。  
キャベツの名前の由来は、英語名の“キャベジ”がなまったも  
のと言われています。キャベツには胃腸薬にも使われるビタミ  
ユ- せいぶん いちよう ほ ご はたら  
ンUという成分がふくまれ、胃腸を保護してくれる働きをし  
ます。今日はあんかけの具にたっぷり使いました。



きょう ほん ぶたにく や  
今日は「キャベツがたべたいのです」という本から“豚肉とキャベツのあんかけ焼き  
そば”を取り入れました。

きょう じ ばのうさんぶつ なかのうえん こまつな たかだのうえん なま  
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、高田農園より生きくらげです。