



12月 22日 (水)

～今日の献立～

- かぼちゃのチーズ焼き
- 白菜の豆乳スープ
- ブロッコリーの塩ゆで



☆給食の先生からのおはなし☆

今回は、白菜についてのお話です。白菜は、夏に種をまいて、冬に収穫される野菜で、水分が95%あります。一般的な白菜は、1つの玉が3～4kgになることも多く、結球している一般的な白菜は約80～100枚程度あります。白菜はアブラナ科でカブ、キャベツ、ブロッコリー、小松菜、チンゲン菜…などが同じ仲間です。白菜の種類は、結球・半結球・不結球の3種類あり、いつもの白菜は結球です。白菜の料理として、キムチや鍋、クリーム煮などがあります。

白菜の栄養

- カリウム…体内の余分なナトリウムを排出してくれる
- ビタミンC…肌のしみ・しわ予防、風邪予防
- ビタミンK…けがを早く治してくれる



☆子どものつぶやき(反応)☆

白菜1つに何枚の葉っぱがついているでしょう?というクイズでは、元気よく手をあげて答えていてとても盛り上がっていました! 正解した子どもたちは、とても嬉しそうにしていました。スープに入った白菜を見つけて「これ白菜?」と保育士に聞いて食べていました。「柔らかくて美味しい!!」とたくさん美味しそうに食べていました!

