



4月 26日 (月)

～今日の献立～

- とりにくのごまみそ焼き
- 春キャベツの和え物
- すまし汁



☆給食の先生からのお話☆



今回は「春キャベツ」についてのお話です。春キャベツと普通のキャベツを比べてみました。春キャベツの内部は、黄緑色で葉の隙間があいていて、やわらかく、みずみずしいです。普通のキャベツの内部は白くて葉が固く巻かれているのが特徴です。今日の給食では春キャベツの和え物として出しています。

春キャベツの栄養

- ビタミンC(風邪予防、疲労回復)
- ビタミンK(血をとめる、骨を丈夫にする)
- カルシウム(骨や歯を作る)
- 食物繊維(便秘の改善)



☆子どものつぶやき(反応)☆

給食の先生が「この野菜は何の野菜でしょう？」と芯だけ見せてくれました。子どもたちはとても興味を示し、キャベツの芯を触ったり、においをかいだりすると、「みたことある!」「分かった!」と嬉しそうに言っていました。春キャベツと普通のキャベツを半分に切ったものをみせてもらうと、「全然違う」と驚いていました。キャベツの和え物に入っているキャベツを見つけて「これがキャベツ?」と見せ合ったり、「おいし〜い」と味わって食べていました。

