



きゃべつ

きゅうしょく すうが さらだ つか りょうり で
給食には、スープやサラダなど「きゃべつ」を使った料理がよく出て
きますね。「きゃべつ」のことを知って、おいしく食べましょう。



えいよう 栄養

び た みんし い おお ふく
ビタミンCが多く含まれているので、
かぜなどにかかりにくくなります。
また、きゃべつなどに多く含まれているビタミンU
という成分は、おなかの調子を せいばん ちようし ととの はたら
整える働き
があります。
しん ぶぶん み せいばん ふく
芯の部分には、うま味成分が含まれています。

はな きゃべつのはなはどれかな？

①



②



③



こたえ ②
①は「なす」
③は「だいこん」
はな
の花だよ

なかま きゃべつ仲間たち

きゅうしょく で
給食にも出てくるので、さがしてみてね。



ぶろっこりい
ブロッコリー



こまつな



かぶ



はくさい

みんなきゃべつと
おなじ「アブラナ科」
だから花がにいてい
るね

