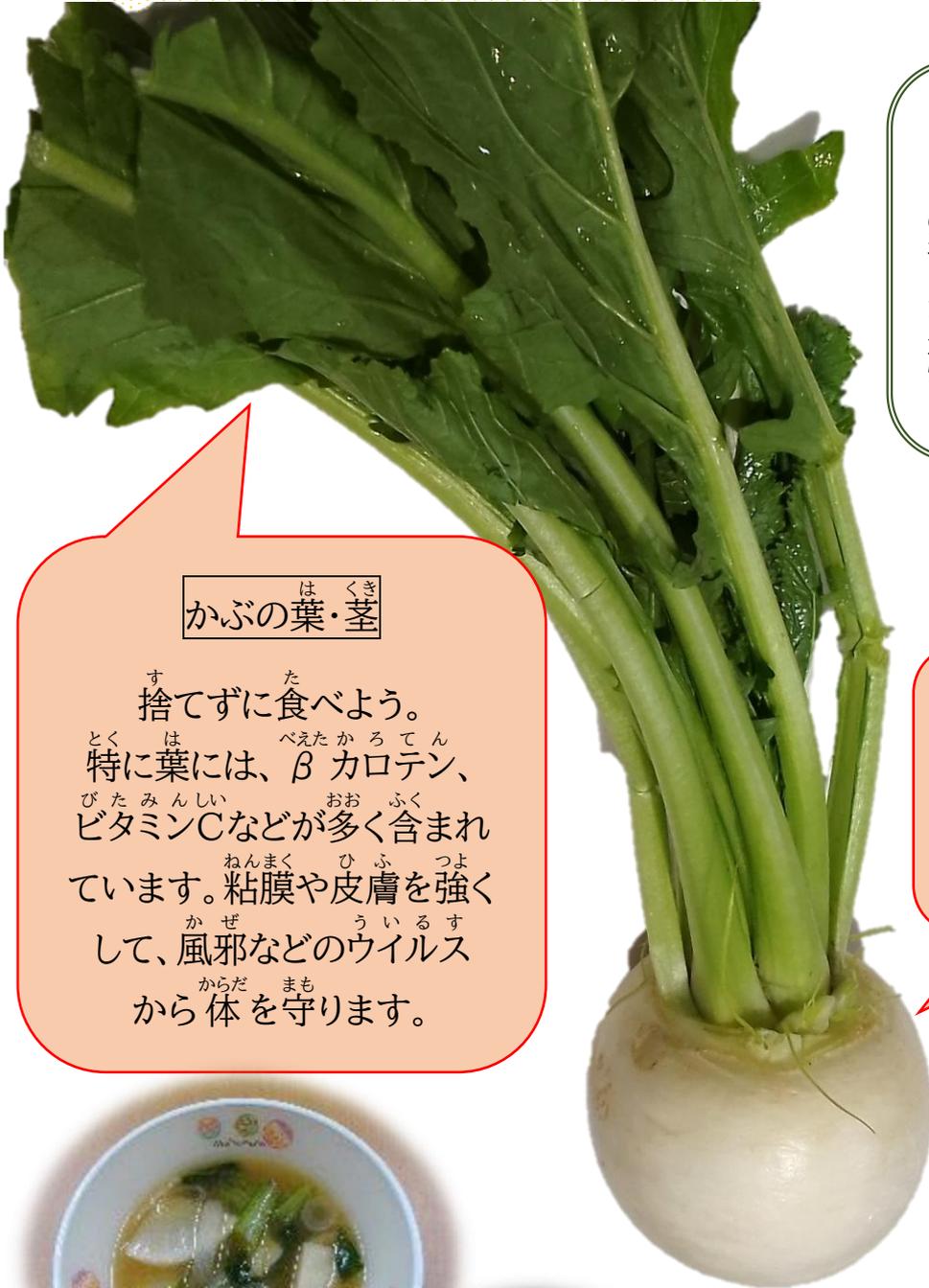


かぶ

5月

きゅうしょくゆうびん

松本市学校給食センター



しゅん はる ふゆ
旬は春と冬
はる
春のかぶは実がやわら
かく、冬のかぶは甘みが
つよ
強くなります。

は くき
かぶの葉・茎
す た
捨てずに食べよう。
とく は べえた かる てん
特に葉には、βカロテン、
び た みん しい おお ふく
ビタミンCなどが多く含まれ
ています。ねんまく ひ ふ つよ
粘膜や皮膚を強く
して、かぜ ういるす
風邪などのウイルス
からだ まも
から体を守ります。

かぶの根
しょうか たす こうそ
消化を助ける酵素が
おお ふく
多く含まれています。



しる
みそ汁



あさづ
浅漬け



きゅうしょく
給食では、は くき ね
葉・茎・根すべて使う
ことがおほ
多いです。かぶがとうじょう
登場した
ときはよくかんきつ
観察してみましよう。