

Welcome to our Lunch Loom



食べ物のことを知れば 食べることはもっとおもしろくなる

Eating will become more interesting, if it eat and know about a thing.

しよくパン  
ぎゅうにゅう  
オーロラチキン  
せんキャベツ  
やさいスープ  
マーマレードジャム

きょう きゃべつ  
今日のキャベツとレッドキャ

ベツは、 の さんの

はたけ とど  
畑から届きました。

なが は いろ はたけ  
長いもの葉もきれいに色づき、畑は

ふゆじたく じもと やさい た  
そろそろ冬支度。地元の野菜が食べられるのも、あとわずか  
です。それまでしっかりといただきますよね。

さて、そのキャベツ・・・

きゅうしょく きょう あもの  
給食でも今日のような揚げ物のと  
きに、せんキャベツとして添えるこ  
とが多いのですが、なぜでしょう？



むかし く あ り  
昔からのこの組み合わせはとても理にかなっていて、  
きゃべつ しょくもつせんい あもの しぼう きゅうしゅう おさ  
キャベツの食物繊維が揚げ物の脂肪の吸収を抑え、また  
たくさん含まれるビタミンUが胃腸を優しく守ってくれる  
のです。みなさんもオーロラチキンをお代わりするときには、  
きゃべつ せつと さら も  
キャベツもセットでお皿に盛ってくださいね！