

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007

Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

きょう きゃべつ
今日のキャベツは

さん・ さんのおうちの畑^{はたけ}か

とど
ら届きましたよ。

きゃべつ きゅうしょく
キャベツは給食でもよく

とうじょう くすり やさい
登場しますが、薬のような野菜で、

いろいろなビタミン^{びたみん}を持っています。中^{なか}でも注^{ちゅう}目^{もく}は

びたみん ゆう めずら せいぶん びたみん ゆう
ビタミンUという珍しい成分。このビタミンUは、

きゃばじん い いた き
キャバジンともいわれ、胃が痛いときなどによく効きます。

に なまえ いぐすり あぶら
似たような名前の胃薬もありますよね！脂っこいものと

いっしょ た い ふせ
一緒に食べることで、胃がもたれるのを防いでくれますよ。



また、キャベツにはビタミンK^{びたみん けい}という

びたみん はい ち はや かつ ちから
ビタミンも入っています。血を早く固める力

うんどうかい れんしゅう ころ
があるので、運動会の練習で転んじゃった・・・

かつやく びたみん
なんていうときには活躍しそうなビタミンですね。

うんどうかい れんしゅう おお き
運動会の練習も多くなってきていて、気がつかないうち

からだ つか しゅうまつ さんしょく
に体がとっても疲れています。週末もしっかりと三食

た からだ やす
食べて、体はゆっくり休ませてくださいね！