

11月15日(水) ランチタイム

今日の給食 * わかめごはん * キャベつくね焼き
* 石狩汁 * 牛乳

今日は練馬キャベツの日です、今日は練馬区の全部の小学校と中学校で練馬区でとれたキャベツを使った給食を作っています。

上北小では練馬キャベツを混ぜたキャベつくね焼きと石狩汁を作りました。石狩汁は北海道の郷土料理です。

練馬区は区内では一番畑が多いです。区内の畑の38%は練馬にあります。昔は練馬大根をたくさん作っていましたが、今ではキャベツ農家が多くなりました。

今日のクイズ

練馬区にあるキャベツ畑を全部あわせると東京ドーム何個ぶんになるのでしょうか？

- ① 1個分
- ② 7個分
- ③ 12.5個分

こちらはウラです。オモテからよんでね。

せいかいは の12.5個分です。

キャベツは
胃にやさしい
食べ物です。



キャベツには、胃を保護してくれる「キャバジン(キャベジン)」と呼ばれる成分が多く含まれています。昔の人は、キャベツが胃にやさしい食べ物だと経験から知っていたのです。そのほか、キャベツには、私たちの体の調子を整えてくれるビタミンCやビタミンKも多く含まれています。