



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 ぶん
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、おなかの調子を整える働き
があります。

しん ぶん ぶん み せいぶん ぶん
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
るね

