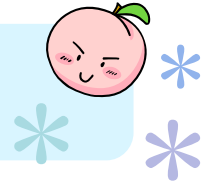


キャベツのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、キャベツのお話です。

キャベツは、約2500年前の古代ギリシャ時代から食べられていたと言われるほど古くからある野菜の1つです。

キャベツは日本各地で作られていて、愛知県は生産量が全国で2位です。キャベツの種類は大きく3つに分けられます。1つめは、春にとれる「春キャベツ」で「新キャベツ」とも呼ばれます。葉はやわらかく、巻きもゆるく、生のままでもおいしく食べられます。2つめは、夏や秋の初めにとれる「夏秋キャベツ」です。涼しい土地で作られ、「高原キャベツ」とも言われています。葉はうすく、少しかためで、濃い緑色です。3つめは、秋の終わりから冬にとれる「冬キャベツ」です。葉はかたく、巻きが強く、煮こむとあまみがまし、煮くずれしにくいです。

今日の給食は、キャベツたっぷり「野菜サラダ」です。キャベツには、腸をそうじする食物せんいやかぜを予防するビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、今日のサラダは、調理する時間を短くして、さっとゆでて冷まして作りました。冬キャベツのシャキシャキした食感を楽しみましょう。