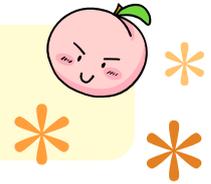


白菜のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、白菜のお話です。

冬が旬の白菜は、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、黄色い菜の花が咲きます。日本には今から約120年前の大正時代に中国から伝わりました。

白菜は、80枚から100枚の葉で覆われています。これは、冬の寒さに負けないように、白菜自身が身を守るためです。そして寒さに耐えた白菜は甘みが増します。

みなさんは、白菜がどのようにして育つか知っていますか？白菜の葉は、ある程度の葉っぱが育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉が出てきて重なり合って丸くなります。そのため、外側の葉が虫に食べられていたとしても、内側の新しい葉の部分はきれいなのです。

白菜は、かぜを予防するビタミンC、丈夫な骨をつくるカルシウム、おなかの調子を整える食物せんいを多く含んでいます。

しっかり食べて、元気にすごしましょう。