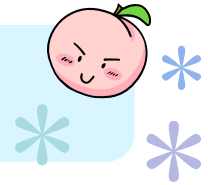


## キャベツのお話（小）



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ひとつです。

今では、キャベツは日本各地で作られています。愛知県は生産量が全国で1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、濃い緑色をしています。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。特に愛知県では、「冬キャベツ」がたくさんつくられています。

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。今日の給食は、キャベツがたっぷり入った「中華海鮮うま煮」です。煮込んで火を通すことで、かさが減っているので、キャベツをはじめ、たくさんの野菜を食べることができます。