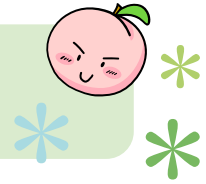


キャベツのお話（中）



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、巻きもゆるいので、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「高原キャベツ」です。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、冬にとれる「冬キャベツ」です。葉はかたく、巻きが強いので、煮くずれしにくく、煮こむと甘くなります。キャベツは全国的に栽培されていますが、愛知県では、特に「冬キャベツ」がたくさんつくられて、去年の生産量は全国で1位です。

キャベツには、腸をきれいにする食物せんいや、かぜを予防するビタミンCが多く含まれています。また、傷ついた胃や腸を回復させる効果があるビタミンUも含まれています。このビタミンUは、キャベツから発見されたので別名「キャベジン」ともいいます。

今日の給食には、キャベツがたっぷり入った「中華海鮮うま煮」が出ます。煮込むと、野菜のかさが減るので、たくさん食べることができます。