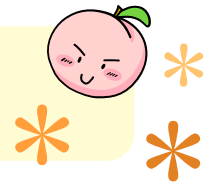


## キャベツのお話



みなさん、こんにちは。今日はキャベツのお話をします。

キャベツの名前の由来は英語の cabbage (キャベジ) から。もとはラテン語の caput (カプート) までさかのぼると言われます。もとのラテン語は「頭」という意味です。日本には江戸時代の末期に入ってきて「<sup>たま</sup>菜」「<sup>かんらん</sup>甘藍」などと呼ばれていました。

キャベツは一年中出回っていますが、特に春にとれるキャベツは「春キャベツ」といわれ葉の巻き方が<sup>ゆる</sup>緩く、<sup>やわ</sup>歯ごたえも<sup>あま</sup>柔らかく甘みもあります。

キャベツには、主に体の調子を整えるビタミンCが豊富に<sup>ふく</sup>含まれ、外側に近い葉にはカロテンも<sup>ふく</sup>含まれています。カリウムや食物<sup>しょくもつせんい</sup>繊維、そして胃腸を<sup>じょうぶ</sup>丈夫にする「ビタミンU別名キャベジン」も<sup>ふく</sup>含まれます。これでお話を終わります。