

# 献立ひとくちメモ

4月15日(月)



キャベツのお話です。

今日の焼きそばにはキャベツがたっぷり使われています。今の時期は「春キャベツ」と呼ばれていて、葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。甘みもあり、シャキシャキとした歯ごたえがあります。

キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが先祖だったそうです。ケールの子孫はコールラビ、ブロッコリー、カリフラワーなどがあります。ビタミンやミネラルなどの栄養価も高く、特にビタミンCは、大きめの葉2枚分で1日の摂取基準をクリアするほどです。ビタミンCは、コラーゲンという体を構成するたんぱく質を作るときに必要で、風邪予防にもなり、成長期には欠かせません。

キャベツ特有の栄養成分「ビタミンU」は、胃や腸の粘膜を回復させる効果があり、胃腸薬「キャベジン」としても売られています。