

# 4月28日(木)

## キャベツ

○キャベツは、葉の部分を食べる野菜です。

○すずしいところで育ちます。

○春のキャベツは葉がやわらかいです。

○かぜなどのウイルスから体を守るビタミンCが多く含まれています。



### きょうのこんだて

コッペパン（ブルーベリージャム）  
ぎゅうにゅう  
カレースープスパゲッティ  
キャベツのピクルス  
りんご（カットかんづめ）

|     |   |
|-----|---|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>コッペパン、スパゲッティ<br>さとう、フルーベリージャム                 |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう、けいにく<br>ベーコン                               |
| みどり | おもにからだのちょうしきととのえる<br>たまねぎ、にんじん<br>ピーマン、しめじ、キャベツ<br>りんご（カットかんづめ） |

クイズ14 キャベツには胃の働きをよくするビタミンも入っています。何でしょうか。

- ① ビタミンK ② ビタミンU ③ ビタミンG

### 一口メモ

○今日の副菜は「キャベツのピクルス」です。

キャベツは、だいこんの次に生産量の多い野菜です。

一年中栽培されている野菜ですが、春のキャベツは、

春キャベツといって、巻きがゆるく、葉がやわらかい



ケール

です。

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていました。

もとは、ケールという野菜です。ケールの葉が丸くなって

キャベツになったといわれています。

また、キャベツは、ビタミンをたくさんふくんでいます。

自分の体の免疫力を高めるにもしっかり食べたい野菜です。キャベツの外の葉には

カロテンやビタミンCが、キャベツの芯には、ビタミンCがたくさん入っています。

また、ビタミンKやカルシウムも多く入っています。キャベツ

から発見されたビタミンUも入っています。別名キャベジン

と呼ばれます。ビタミンUは、胃や腸のねんまくを正常に

整えるはたらきをします。胃腸薬にも入っている成分です。

○学習園では、3年生の理科の学習で使うために昨年の

2年生が植えたキャベツが大きくなってきています。



春キャベツ



|      |     |      |     |           |     |
|------|-----|------|-----|-----------|-----|
| キャベツ | 愛知県 | たまねぎ | 佐賀県 | しめじ       | 長野県 |
| にんじん | 長崎県 | ピーマン | 宮崎県 | りんご(カット缶) | 青森県 |