

# 1月 食育の日こんだて「かぶ」

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は「食育の日」です。

こんねんど しょくいく ひ こんだて ちいき つた りょうり シュン しょくさい つか りょうり あじ  
今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

たの た せんじん ちえ つ しょくぶんか し しきおりおり た もの  
楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて

まな  
学んでいきましょう。

ごはん ふりの生姜醤油焼き こうみあえ こんさいじる ぎゅうにゅう  
根菜汁 牛乳

## かぶ



かぶは、生で浅漬けやサラダにしたり、煮物やスープにしておいしく食べられる野菜です。今から1300年前の奈良時代には日本で食べられていたそうです。江戸時代には全国各地でさまざまな種類のかぶが栽培されていて、多くの品種が誕生していました。現在もこれらの多くが地域野菜として親しまれています。升田かぶや温海かぶも地域で作られてきた伝統野菜のひとつです。かぶは根の白いところを食べることが多いですが、葉っぱの部分は、根より栄養価が高く、捨てずに食べられるのが魅力です。炒め物、ぶりかけなど、様々な料理に活用できます。



### かぶの栄養は？

かぶに多く含まれるカリウムは塩分を体の外にしてくれることで、むくみを解消したりするのに役立ちます。また、ビタミンCや食物繊維も多く含んでいます。また、葉にはカルシウムが多く含まれています。

### 3たくくクイズ

Q. 春の七草で、かぶの別名はなんでしょうか。

- ① セリ
- ② すずな
- ③ すずしろ

答えは裏に書いてあるよ！

## クイズのこたえ ② すずな

すずなの名前は、なまえ くき かたち すず茎の形が鈴にているということに由来しているそうです。

はる ななくさ春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。せりは、じる つかきりたんぽ汁などに使われ、すずなはかぶ、すずしろは大根で、この3つの野菜はみなさんやさい た食べたことがありますね。

