

1月 食育の日こんだて「かぶ」

毎月19日は「食育の日」です。

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。

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学んでいきましょう。

ごはん まぐろカツ 白菜のごま味噌和え かぶのみそ汁 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、ふりかけなど、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出してくれる働きがあります。血圧を下げたり、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たくクイズ

Q. 春の七草で、かぶの別名はなんでしょう。

- 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、茎の形が鈴にしているということに由来しているそうです。

春の七草は、せり、なづな、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、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食べたことがありますね。

