

4月 食育の日こんだて「キャベツ」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、旬の食材や地域に伝わる季節の料理を味わいます。

さて、今月はどんな食べ物が出てくるのでしょうか！おいしく食べながら旬の食材について学んでいきましょう。

ごはん にらまんじゅう キャベツと豚肉のみそ炒め ふわふわ卵スープ 牛乳

キャベツ



みなさんは、キャベツが畑で育っているのを見たことがありますか？キャベツは土の上に丸く育っています。これは、葉が中心に向かって何枚も重なり合い、玉になったものです。40～50枚くらいの葉が重なっているそうです。

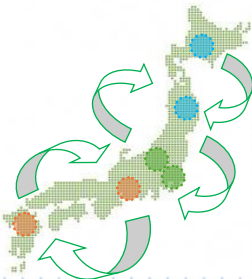
キャベツはヨーロッパ生まれの野菜で、古代ギリシャ・ローマ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。古代エジプト時代から、お腹の調子を整える効果が知られていて、薬用として食べられていました。この栄養成分は「キャベジン」と呼ばれ、現在も「胃腸薬」に使われています。その他にも、骨の健康維持に役立つビタミンK、かぜ予防や疲労回復に効果的なビタミンC、腸内環境を改善する食物せんいなどが豊富に含まれています。キャベツを食べると健康になれそうですね！

今日は庄内豚と一緒にみそ炒めにしました。味わってみましょう。



いちねんじゅう
一年中キャベツが
食べられるのはなぜ？

キャベツは15～20℃の涼しい気温を好む野菜です。南北に長い日本列島を使って南から北へ、平地から高原へと、産地のリレーが行われているため、一年中キャベツを食べることができます。



3たぐクイズ

Q. キャベツをイメージしたデザートがあるよ。それはどれ？

- ① マカロン
- ② モンブラン
- ③ シュークリーム

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ③シュークリーム



シュークリーム

シュークリームはフランス生まれのお菓子で、
フランスでは「シュー・ア・ラ・クレーム」と言います。

「シュー」はフランス語で「キャベツ」の意味です。丸くふくらんだ形がキャベツに似ていることからこう名付けられたと言われています。