

がっ な
5月のはま菜ちゃんは...



キャベツ

サラダ・スープ・やきそばなど給食でもおなじみのキャベツ。もとはヨーロッパ生まれの野菜です。キャベツが日本で本格的に作られるようになったのは、明治時代からです。

日本人好みの肉料理として、豚カツを考えた洋食屋さんがせん切りキャベツをつけあわせたのが全国に広まりました。そして大正時代には広くキャベツが食べられるようになったということです。

キャベツには、「ビタミンU」というビタミンがたくさんふくまれ、弱った胃を元気にしてくれます。また、カルシウムやビタミンCも多い野菜です。

よこはまでは

だいこんのつぎに多くつくられている野菜です。おもに神奈川区・泉区・港北区・保土ヶ谷区では夏のはじめと秋冬の2回とれます。約1300トン(約100万個)生産されています。横浜のキャベツの生産量は全国の市町村では9位です。

野菜はとってもはたらきもの!!

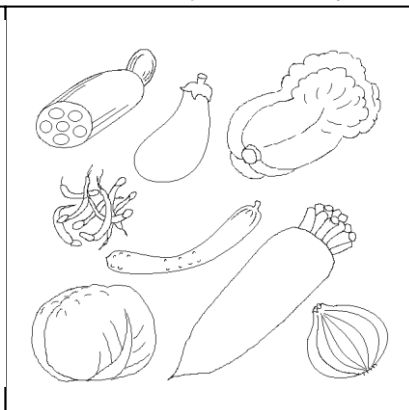
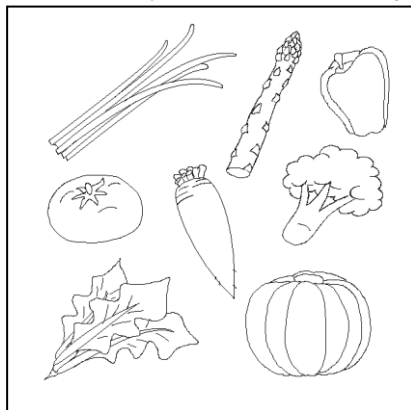
野菜には色の濃いやさいと色のうすいやさいの2つのグループがあります。

色の濃い野菜(緑黄色野菜)

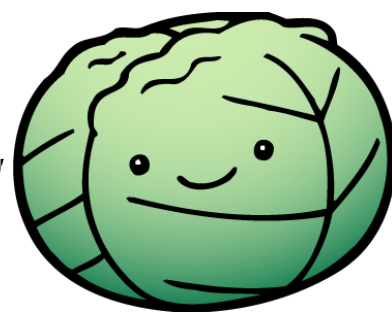
色のうすい野菜(淡色野菜)

切ったとき中まで色がついている。

切ったとき中が白っぽい。



皮ふや粘膜をまもり、病気への抵抗力を強める「ビタミン」やおなかのそうじをしてくれる「食物せんい」がたっぷりです。



給食では

〇やきそば 〇野菜スープ

〇そくせき漬け 〇サラダに使っています。

給食でもよく登場する野菜です。今の季節のキャベツは「春キャベツ」といって、葉がやわらかくあまみがあります。