

稲中ランチタイム通信

2月27日(木)

盛り付け図



今日の献立

デジプルコギ丼
チョレギサラダ
トックスープ
牛乳



『白菜』について

白菜がおいしい季節です。白菜はビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップめんえきりょくに効果的です。風邪を引きやすいこの季節に、たっぷり食べたいですね。また、白菜はカリウムやカルシウムなどのミネラルも含みます。カリウムは、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧の予防に役立つ栄養素です。白菜などの冬野菜は、寒くなると甘みが増し、おいしくなります。それは、寒さで細胞が凍ってしまうことを防ぐため、糖分を蓄えるたくわからです。特に、白菜は芯しんの部分が甘くておいしいです。今日は白菜を入れたトックスープにしたので、甘みの増した白菜はくさいを味わって食べてください。

先生からの食育コメント

白菜はキャベツと同じアブラナ科の野菜で、原種は地中海沿岸が原産地とされていますが、白菜として発達したのは中国北部で、7世紀頃に最初の白菜の形が誕生したと考えられています。その後、江戸時代末期に日本にほんに渡来し、日本での本格的な栽培は日清・日露戦争後といわれています。

