

稲中ランチタイム通信

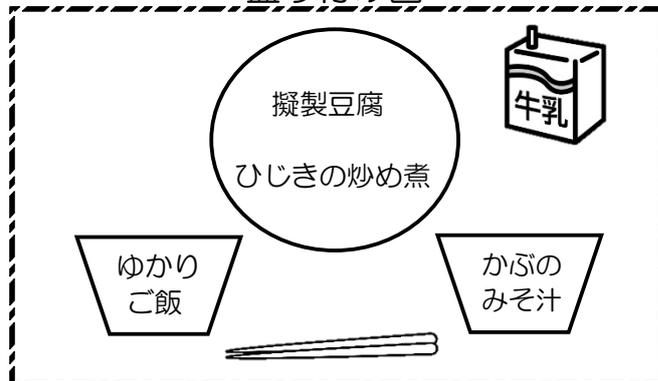
12月2日(月)

今日の献立



ゆかりご飯
ぎせいどうふ
擬製豆腐
ひじきの炒め煮
かぶのみそ汁

盛り付け図



『かぶ』について

「かぶ」は中央アジアか^{ちちゅうかいえんがん}地中海沿岸が^{げんさん}原産だと言われています。

日本では「日本書紀」に^{にほんしょき}記載があり、古くから重要な農産物でした。日本にやってきたかぶは、各地の^{きこう}気候や^{ふうど}風土に合うように^{へんい}変異し、^{さまざま}様々な品種が生まれました。その数は80種ともいわれています。

かぶの丸い実にはビタミンCやカリウムが豊富ですが、じつは、栄養^か価が高いのは実よりも葉の部分です。カロテンやビタミンB1、B2、カルシウムなどを豊富に含んでいます。

先生からの食育コメント

「カブラライン」と呼ばれる日本の東西を分ける線が存在します。愛知県、岐阜県、福井県を結ぶラインで、ちょうど^{せきがはらふきん}関ヶ原付近となります。この線を^{さかい}境に、カブの品種は大きく2つに分類されるとされています。

東日本に^{ぶんぶ}分布する品種は、ヨーロッパから伝わった^{せいようがた}西洋型です。葉が立ち、種が小さく、^{にくしつ}肉質が^{かた}硬いのが特徴です。

西日本に分布する品種は、アジア原産の日本型です。葉が横に広がり、種が大きく、肉質が^{やわ}柔らかいのが特徴です。